

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penghitungan dan analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh peningkatan kelincahan siswa SMP yang signifikan melalui penerapan permainan tradisional ucing jibeh.
2. Terdapat pengaruh peningkatan kelincahan siswa SMP yang signifikan melalui penerapan permainan tradisional bebentengan.
3. Terdapat pengaruh peningkatan kelincahan siswa SMP yang signifikan melalui penerapan permainan tradisional boy-boyan.
4. Terdapat perbedaan pengaruh peningkatan kelincahan siswa SMP yang signifikan melalui penerapan permainan tradisional ucing jibeh, bebentengan, dan boy-boyan.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian lapangan dan hasil data yang didapat oleh penulis, maka penulis akan memberikan saran. Adapun saran-saran tersebut sebagai berikut:

1. Penerapan berbagai permainan dalam setiap proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah-sekolah baik sebagai pembelajaran inti maupun permainan sebagai pemanasan. Khususnya permainan tradisional ucing jibeh karena dalam penelitian yang penulis lakukan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa, selain itu juga akan memberikan dampak positif pula terhadap peningkatan berlari, menghindar, dan merubah posisi tubuh dengan cepat karena dalam permainan tradisional ucing jibeh kucing harus dapat menangkap temannya dan bagi siswa yang belum terkena sergapan kucing maka semakin sulit bagi pelaku untuk menghindar dan mengecoh karena banyaknya siswa yang sudah menjadi kucing.

2. Bisa menjadi salah satu acuan, anjuran atau himbauan bagi guru penjas di sekolah untuk menjadikan permainan tradisional ucing jibeh sebagai sarana untuk meningkatkan kelincahan dalam proses pembelajaran siswa.
3. Memberikan pengetahuan baru apabila mereka belum pernah mencoba dan belum mengalami permainan tradisional yang hampir sudah jarang atau tidak pernah dipertunjukkan kembali oleh anak-anak jaman sekarang yang serba modern dengan memainkan permainan game *play station*, *game online*, *game pc* dan lain-lain.
4. Memberikan permainan tradisional sangat baik dilakukan mengingat responden yang jenuh dan bosan dengan kegiatan pembelajaran tanpa adanya permainan.
5. Penerapan permainan tradisional dirasa perlu untuk tetap melestarikan kebudayaan dan jangan sampai punah di jaman yang akan datang yang pasti akan lebih modern dari jaman sekarang.