

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini diperoleh bahwa pengaruh permainan tradisional bebentengan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap proses dan hasil pembelajaran lari sambung. Hal ini dapat dilihat dari analisis data menggunakan statistik nonparametrik Mann-Whitney, diperoleh asymp signifikan $0,001 < 0,05$ sehingga hipotesis penelitian diterima. Pengaruh permainan tradisional bebentengan juga terlihat dari besar rata-rata hasil *posttest* kelompok eksperimen (permainan tradisional bebentengan) sebesar 87,88 yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol model konvensional/lari balok sebesar 73,96.

Berdasarkan tabel 4.2, nilai rata-rata (*mean*) *pretest* untuk siswa yang diberikan perlakuan dengan permainan bebentengan (eksperimen) adalah sebesar 46,83, adapun rata-rata *posttest*nya sebesar 87,88. Sehingga pada kelas eksperimen terjadi peningkatan rata-rata sebesar 41,05 sedangkan untuk siswa yang tidak diberikan perlakuan dengan model permainan konvensional/lari balok (kontrol) rata-rata *pretest*nya sebesar 45,92. Dan rata-rata *posttest*nya sebesar 73,96. Sehingga terjadi peningkatan rata-rata pada kelas kontrol sebesar 28,04 berdasarkan nilai rata-rata dapat disimpulkan bahwa kelas eksperimen lebih baik daripada kelas kontrol.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis akan mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Permainan tradisional bebentengan dapat menjadi pilihan yang tepat untuk para pengajar di sekolah maupun di tingkat perguruan tinggi dalam menghadapi kelas besar pada proses pembelajaran atletik lari sambung.

2. Melalui permainan tradisional bebentengan dalam pembelajaran *lari sambung* siswa akan lebih aktif kreatif dalam keterampilan gerak yang terkandung dalam permainan bebentengan dan lari sambung yang di berikan pengajar.
3. Melalui permainan tradisional bebentengan yang diterapkan dalam materi pembelajaran *lari sambung* di tingkat sekolah, akan meningkatkan nilai-nilai kehidupan yang terkandung dalam pendidikan jasmani seperti kerjasama, menghargai kawan, bersedia berbagi tempat, dan menjaga keselamatan diri dan teman.
4. Mengingat masih kurangnya penelitian tentang permainan tradisional dalam ranah pendidikan jasmani, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut agar dapat lebih meningkatkan hasil pembelajaran sesuai tujuan pendidikan jasmani.
5. Bagi rekan mahasiswa khususnya program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang akan mengadakan penelitian tentang pembelajaran permainan tradisional bebentengan dan pembelajaran Atletik, penulis menganjurkan untuk mencari variabel dan sampel penelitian yang lebih relevan, agar hasilnya lebih maksimal demi kemajuan mutu ilmu pendidikan khususnya bidang keilmuan pendidikan jasmani.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis paparkan, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan kualitas pendidikan khususnya perkembangan pendidikan di Indonesia.