

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab IV, dapat terlihat bahwa kemampuan motorik (*motor ability*) anak yang diberikan perlakuan olahraga tradisional bebentengan mengalami peningkatan yang relatif tinggi, terlihat dari hasil hipotesis pengolahan data untuk menguji hipotesis digunakan rumus uji-t dan uji Wilcoxon. Dari hasil perhitungan uji-t dari perhitungan data yang normal diperoleh t_{hitung} yang sangat signifikan yang dimana $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 = ditolak. Kemudian dari hasil perhitungan uji wilcoxon yang merupakan hasil penghitungan data yang tidak normal diperoleh $J_{hitung} < J_{tabel}$ maka menunjukkan H_0 ditolak. hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara nilai uji *post-test* dan nilai uji *pre-test* pada hasil tes kemampuan motorik (*motor ability*) kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan.

Adapun kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Olahraga tradisional berpengaruh terhadap kemampuan motorik (*motor ability*) anak usia 6-8 tahun. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa olahraga tradisional itu memiliki banyak manfaat bagi anak-anak terutama terhadap perkembangan kemampuan motorik anak (*motor ability*). 1) Kecepatan (*speed*) anak meningkat saat tes lari cepat 30 meter; 2) kelincahan (*agility*) anak meningkat saat tes zig-zag run; 3) kelentukan (*flexibilitas*) anak meningkat saat tes

flexion of trunk; 4) daya tahan (*endurance*) anak juga meningkat saat tes lari 600 meter.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan selama pelaksanaan penelitian, penulis mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi guru khususnya guru pendidikan jasmani di sekolah

Pada siswa usia 6-8 tahun cenderung lebih senang melakukan berbagai kegiatan yang sifatnya bermain. Banyak anak yang merasa bosan dengan kegiatan olahraga yang tidak bervariasi atau monoton. Berkaitan dengan hal tersebut guru penjas di sekolah diharapkan dapat meminimalisir rasa bosan anak dan juga mengembangkan pelajaran penjas agar anak menyenangi pelajaran penjas dan tidak merasa bosan melakukan olahraga. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan cara memberikan olahraga tradisional kepada anak pada saat pemanasan. Ini dapat bermanfaat terhadap anak dalam mengembangkan kemampuan gerak anak.

2. Bagi siswa usia sekolah

Olahraga tradisional banyak sekali manfaatnya, terutama dalam perkembangan kemampuan gerak dan motorik anak. Selain itu, olahraga tradisional pun dapat digunakan sebagai alat untuk menumbuhkan sikap sportif pada diri anak, seperti perkembangan hasil nilai yang diperoleh pada *post-test*.

Dapat dilihat perubahan yang baik dari setiap aspek yang diteliti. Seperti kecepatan (*speed*), anak mampu berlari cukup cepat pada saat dilakukan tes

dibanding pada awal tes, karena pada saat pemberian perlakuan anak diharuskan mampu berlari secepat mungkin untuk menangkap lawan mainnya. Kelenturan (*flexibility*) anak meningkat dikarenakan pada perlakuan ini anak harus melakukan gerakan meliuk-liuk secara kontinyu, untuk dapat menecoh lawan pada saat mengejar. Kelincahan (*agility*) anak pun meningkat, karena saat diberikan perlakuan anak selalu melakukan gerakan spontanitas, seperti mengubah arah tubuh secara tiba-tiba pada saat dikejar oleh lawan. Daya tahan (*endurance*) anak bertambah dikarenakan pada saat diberi perlakuan, tanpa disadari anak melakukan intensitas waktu berlari cukup lama pada saat lawan yang dikejar sangat susah untuk ditangkap.

Oleh karena itu penulis memberikan rekomendasi kepada siswa agar dapat memainkan olahraga tradisional selain bermanfaat terhadap perkembangan kemampuan gerak dan motorik anak, dengan kita memainkan olahraga tradisional maka kita telah membantu untuk melestarikan warisan kebudayaan negeri kita.

3. Bagi orang tua

Bagi orang tua siswa sebaiknya jangan terlalu mengekang anak untuk tidak bermain diluar rumah seperti memainkan olahraga tradisional, hanya karena takut anaknya kotor ataupun takut anaknya merasa kecapean dan celaka. Terlalu banyak bermain di dalam rumah seperti bermain game online dan komputerpun tidak baik untuk perkembangan gerak anak karena permainan tersebut tidak terlalu banyak gerak seperti olahraga tradisional.

4. Bagi lembaga FPOK UPI

FPOK UPI sebagai lembaga akademis dalam bidang olahraga dan kesehatan, diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan mengenai manfaat yang ada dalam olahraga tradisional, yang dipublikasikan melalui media massa baik itu cetak maupun elektronik.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini penulis menggunakan media olahraga tradisional yang terbatas yaitu olahraga tradisional bebetengan saja, dan perkembangan motorik nyapun terbatas hanya kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan saja. Dengan demikian, penulis berharap agar ada peneliti berikutnya yang dapat mengungkap mengenai olahraga tradisional lain yang mempengaruhi kemampuan motorik yang lain

Adanya kelemahan dan keterbatasan penulis, sehingga masih adanya variable -variabel luar yang mempengaruhi penelitian tidak dapat terkontrol secara ketat. Oleh karena itu, penulis berharap agar peneliti selanjutnya dapat memperhatikan metode yang digunakan, sehingga tidak banyak bias (prasangka) yang terjadi dalam pengambilan kesimpulan penelitian. Penulis menduga bahwa penggunaan sampel yang lebih banyak akan lebih baik dalam penelitian mengenai pengaruh olahraga tradisional terhadap kemampuan motorik (*motor ability*) anak usia 6-8 tahun.