

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Pada bagian terakhir dalam skripsi ini, ada tiga hal pokok sebagai hasil dari penelitian secara terpadu yang telah diperoleh. Ketiga hal tersebut terdiri dari simpulan, implikasi dan rekomendasi. Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap hasil penelitian, secara umum terungkap rumusan simpulan diantaranya sebagai berikut :

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kelincahan sebelum perlakuan (*pretest*) dengan rata-rata nilai setelah perlakuan (*posttest*). Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil perhitungan dengan menggunakan uji-t diperoleh nilai $t_{hitung} (11,948) > t_{tabel} (2,045)$ dan nilai *sig.* (0,000) < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan terdapat pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan siswa selama pembelajaran.

Dari hasil perhitungan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa upaya meningkatkan kelincahan siswa melalui pembelajaran permainan tradisional gobak sodor lebih efektif.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, simpulan yang dapat penelitian sampaikan adalah permainan tradisional gobak sodor berpengaruh terhadap kelincahan siswa kelas X MIA 3 di SMAN 1 RANCAEKEK.

5.2 Implikasi

Berikut ini disajikan beberapa implikasi yang dianggap relevan dengan penelitian yang telah dilaksanakan berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian, yaitu :

Melihat hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti itu diterima, maka untuk meningkatkan kebugaran jasmani khususnya kelincahan tidak hanya dilakukan melalui latihan formal. Adakalanya guru harus mencoba memberikan inovasi terbaru untuk meningkatkan kelincahan siswa, salah satunya dengan menggunakan materi permainan tradisional gobak sodor, karena dalam aktivitas permainan tradisional gobak sodor ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani khususnya kelincahan siswa.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian, dengan ini penulis mengemukakan rekomendasi yang dianggap relevan.

Kepada guru pendidikan jasmani agar:

1. Selalu menginovasi dalam proses pembelajaran agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.
2. Selalu mengembangkan kemampuan diri dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas diri dalam mengajar.
3. Berusaha semaksimal mungkin dalam proses mengajar untuk meningkatkan ketekunan dan kesadaran dalam mengajar.
4. Selalu menjadikan pembelajaran tidak hanya sebagai proses pengembangan aspek kognitif tetapi sebagai pembentukan aspek psikomotor bagi siswa.

Kepada penelitian selanjutnya agar :

1. Apabila akan meneliti tentang peningkatan kelincahan melalui permainan tradisional, disarankan untuk meneliti variabel lain yang belum pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya. Materi pembelajaran permainan tradisional merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap aspek psikomotor siswa, masih banyak hal lainnya yang perlu diteliti dalam aspek psikomotor maupun aspek lainnya.
2. Peneliti hanya menggunakan metode eksperimen dan mengandalkan pendekatan kuantitatif dalam penelitiannya, disarankan agar penelitian selanjutnya perlu dilengkapi dengan pendekatan kualitatif untuk melengkapi dan memperkuat penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.
3. Pada penelitian ini hanya menggunakan *test agility run* sebagai alat pengumpulan data utama, tetapi untuk melengkapi kekurangannya dibantu dengan penambahan pustaka yang lengkap.
4. Keterbatasan yang telah ditemukan oleh peneliti diharapkan kepada peneliti berikutnya agar menambah instrument penelitian sehingga penelitian yang akan dilakukan nanti didapatkan hasil penelitian yang lebih akurat.