

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat di tarik beberapa kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh dari permainan tradisional terhadap kemampuan agilitas dan kecepatan terhadap anak SDN Komplek Bojong Bandung. Hal ini di tujukan oleh hasil data statistik melalui uji dua rata-rata berpasangan di dapat hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara permainan tradisional terhadap agilitas dan kecepatan. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil t hitung $6,02 > 2,26$ t tabel dengan signifikansi ($\alpha = 0,05$) dari hasil tes shuttle run 4x10 m. Sedangkan pada tes lari 30 m diperoleh nilai t hitung $11,08 > 2,26$ dari t tabel dengan signifikansi ($\alpha = 0,05$).
2. Tidak terdapat perbedaan kemampuan kelincahan gerak antara siswa yang diberikan perlakuan permainan tradisional dengan siswa yang tidak diberikan perlakuan permainan tradisional. Hal ini ditujukan oleh hasil statistik melalui uji beda rata-rata yaitu dengan diperoleh nilai t hitung $0,29 < 1,73$ dari t tabel dengan signifikansi ($\alpha = 0,05$). Sedangkan pada kemampuan kecepatan berlari anak terdapat perbedaan antara siswa yang diberikan perlakuan dengan siswa yang tidak diberikan perlakuan. Hal ini di tujukan dari hasil data statistik yang diperoleh yaitu dengan nilai t hitung $3,47 > 1,73$ dari t tabel dengan signifikansi ($\alpha = 0,05$).

B. Rekomendasi

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

1. Bagi pihak guru khususnya guru pendidikan jasmani di sekolah

Untuk guru pendidikan jasmani di SDN Komplek Bojong Bandung diharapkan untuk mengimplementasikan dan mempraktekkan permainan tradisional kepada siswanya agar siswa tersebut mengetahui makna dan manfaat dari permainan tradisional tersebut. Karena, dalam setiap permainan tradisional mengandung nilai-nilai yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana pendidikan anak. Permainan rakyat tradisional selain dapat memupuk kesatuan dan persatuan, juga memupuk kerjasama, kedisiplinan dan kejujuran.

2. Bagi siswa sekolah dasar

Permainan tradisional banyak sekali manfaat yang ada dalam permainan tersebut, diantaranya membuat fisik menjadi sehat, membangun nilai sportivitas, kerjasama, dan sebagainya. Oleh karena itu penulis memberikan rekomendasi kepada siswa agar selalu memainkan permainan tradisional, dan tidak hanya di mainkan di lingkungan sekolah saja melainkan di luar sekolah siswa harus memainkannya agar permainan tradisional tidak tersisihkan oleh permainan modern seperti video game di jaman sekarang ini.

3. Bagi orang tua

Semakin berkembang pesatnya teknologi, terutama permainan video game, diharapkan pengawasan terhadap siswa lebih selektif lagi. Orang tua diharapkan dapat mengetahui apa saja yang dimainkan oleh anak tersebut. Karena banyak anak jaman sekarang memainkan game yang cenderung membuat anak menjadi individualistis. Oleh karena itu diharapkan orang tua turut mengawasi dan membimbing anak tersebut agar tidak terjadi hal yang lebih buruk lagi. Ada baiknya orang tua mengajak anak untuk bermain seperti memainkan permainan tradisional yang sarat akan nilai-nilai positif dalam setiap permainannya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini penulis hanya mengungkap mengenai kelincahan gerak dan kecepatan berlari saja, dan ruang lingkup penelitian hanya di

Sekolah Dasar Komplek Bojong Bandung. Oleh karena itu, penulis berharap pada penelitian selanjutnya dapat lebih terfokus terhadap prestasi anak. Karena kelincahan dan kecepatan, sangat dibutuhkan pada siswa yang berprestasi dalam bidang olahraga tersebut. Dan juga tidak hanya melakukan penelitian pada anak sekolah dasar saja, tetapi lebih difokuskan kembali terhadap anak yang mempunyai prestasi dalam bidang olahraga.

