BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang telah dilaksanakan melalui dua siklus tindakan untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 4–5 tahun melalui permainan tradisional bakiak di TK-IT Harapan Ummat Pangkur Ngawi, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses Pelaksanaan Tindakan

   Pelaksanaan permainan tradisional bakiak di TK-IT Harapan Ummat Pangkur Ngawi berlangsung secara terstruktur, bertahap, dan kondusif. Proses intervensi dilakukan dengan menyesuaikan ukuran media bakiak (antropometri anak), memberikan instruksi komando ritmis ("Kanan-Kiri"), serta membagi anak ke dalam kelompok kecil. Pembiasaan gerak lokomotor yang berulang (repetitive motor learning) mampu menstimulasi integrasi tri-sensorik (vestibular, proprioseptif, dan visual) anak, sehingga anak semakin terbiasa menyelaraskan ritme langkah dan mempertahankan kontrol postur tubuhnya.

2. Peningkatan Kemampuan Keseimbangan Tubuh Anak

   Penerapan permainan tradisional bakiak terbukti secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh dinamis anak Kelompok A usia 4–5 tahun di TK-IT Harapan Ummat Pangkur Ngawi. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan Keseimbangan Statis dan Keseimbangan Dinamis anak secara berbertahap:

   a) Siklus I: Setelah diberikan tindakan intervensi awal, Keseimbangan Statis

(indikator 1=62,5 %, indikator 2=57,5%) dan Keseimbangan Dinamis (indicator 1=55%, indikator 2=60%)

b) Siklus II: Setelah dilakukan perbaikan dan variasi latihan pada Siklus II, Keseimbangan Statis (indikator 1=92,5%, indikator 2=95%) dan Keseimbangan Dinamis (indikator 1=92,5%, indikator 2=95%)

Sehingga pada Pada keseimbangan statis, indikator 1 meningkat dari 62,5% menjadi 92,5%, sedangkan indikator 2 meningkat dari 57,5% menjadi 95%. Pada keseimbangan dinamis, indikator 1 meningkat dari 55% menjadi 92,5%, dan indikator 2 meningkat dari 60% menjadi 95%.

Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan permainan bakiak efektif dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia 4–5 tahun. Seluruh indikator pada Siklus II telah mencapai persentase di atas 90%, sehingga target keberhasilan penelitian telah tercapai.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, peneliti menyampaikan beberapa saran yang konstruktif bagi berbagai pihak:

1. Bagi Guru PAUD (Khususnya di TK-IT Harapan Ummat Pangkur Ngawi)

   Guru hendaknya senantiasa mengintegrasikan variasi aktivitas fisik luar kelas (outdoor) berbasis permainan tradisional, seperti bakiak, ke dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH). Guru disarankan untuk memanfaatkan komando atau irama ritmis saat memandu aktivitas motorik kasar untuk mempermudah anak menyelaraskan koordinasi tubuh.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat melanjutkan stimulasi fisik di rumah dengan memfasilitasi anak melalui permainan fisik aktif dan membatasi waktu penggunaan gawai (screen time) guna mencegah gaya hidup pasif (sedentary lifestyle). Orang tua dapat memanfaatkan media permainan sederhana atau permainan tradisional yang aman di lingkungan rumah untuk melatih keberanian, kelincahan, dan keseimbangan tubuh anak.

3. Bagi Sekolah / Pengelola Lembaga

Sekolah hendaknya memberikan porsi alokasi waktu dan sarana-prasarana aktivitas fisik luar kelas yang seimbang dengan kegiatan indoor keagamaan/tahfidz. Mengembangkan kegiatan muatan lokal berbasis permainan tradisional Indonesia sebagai upaya melestarikan budaya sekaligus mengoptimalkan tumbuh kembang fisik-motorik peserta didik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk mengkaji topik sejenis, disarankan untuk menguji efektivitas permainan bakiak terhadap variabel terikat lainnya, seperti kelincahan, kekuatan otot inti (core strength), atau keterampilan sosial anak. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan sampel penelitian yang lebih luas atau mengombinasikan dengan media permainan tradisional interaktif lainnya.