

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional Gobak Sodor memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V dan VI SDN 01 Balerejo, Kecamatan Kebonsari, Kabupaten Madiun.

Berdasarkan hasil pengujian statistik *Paired Samples t-Test*, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $-12,254$ dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar $0,000$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari batas toleransi kesalahan ($\alpha = 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima. Selain itu, nilai mean difference sebesar $-0,690$ mengindikasikan adanya peningkatan rata-rata klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dari *pre-test* ke *post-test*. Hal ini membuktikan perbedaan yang bermakna pada tingkat kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa permainan tradisional Gobak Sodor.

Peningkatan kebugaran jasmani tersebut dipengaruhi oleh karakteristik permainan Gobak Sodor yang melibatkan gerakan fisik kompleks, seperti berlari cepat, mengubah arah gerak secara mendadak, melompat, serta mempertahankan garis batas secara konstan. Aktivitas fisik yang terstruktur ini terbukti efektif dalam melatih komponen kebugaran jasmani siswa, meliputi kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kekuatan, tanpa menimbulkan rasa jenuh selama proses pembelajaran Pendidikan Jasmani.

B. Saran

1. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat lebih mengoptimalkan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengintegrasikan permainan tradisional seperti Gobak Sodor. Hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyenangkan dan tanpa paksaan. Terus berinovasi dalam metode pengajaran dengan memanfaatkan permainan tradisional untuk menarik minat siswa dalam beraktivitas fisik, sehingga tujuan peningkatan kebugaran jasmani dapat tercapai.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat lebih memahami pentingnya kebugaran jasmani dan termotivasi untuk meningkatkan tingkat kebugaran mereka melalui partisipasi aktif dalam aktivitas fisik, termasuk permainan tradisional. Mengurangi waktu penggunaan gawai dan beralih ke aktivitas fisik yang lebih interaktif dan bermanfaat untuk kesehatan dan perkembangan diri.

3. Bagi Sekolah

Sekolah dapat meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan mendukung penggunaan permainan tradisional sebagai bagian dari kurikulum. Menyediakan fasilitas dan lingkungan yang mendukung siswa untuk melakukan aktivitas fisik dan permainan tradisional, terutama di daerah perkotaan yang mungkin memiliki keterbatasan lahan. Berperan aktif dalam melestarikan permainan tradisional sebagai bagian dari budaya bangsa, sekaligus memanfaatkannya sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani.

3. Bagi Peneliti Sebelumnya

Melakukan penelitian lebih lanjut dengan cakupan sampel yang lebih luas atau membandingkan pengaruh Gobak Sodor dengan jenis permainan tradisional lainnya terhadap kebugaran jasmani. Menjelajahi pengaruh permainan tradisional terhadap aspek perkembangan anak lainnya, seperti perkembangan kognitif, afektif, dan sosial. Menggunakan metode pengukuran kebugaran jasmani yang lebih beragam atau spesifik untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif.