

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data di atas, dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1** Terdapat pengaruh permainan tradisional (gobak sodor dan bentengan) terhadap gerak motorik siswa MI Al Hidayah Pacul Kecamatan Bojonegoro Kabupaten Bojonegoro setelah diberikan pembelajaran melalui permainan tradisional. Pada saat *pre test* lari 30 meter besarnya rata-rata adalah sebesar 6,15 menit dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 5,96 menit. Pada saat *pre test* lari bolak-balik 4x5 meter besarnya rata-rata 16,52 menit dan besarnya rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 15,40 menit. Hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap gerak motorik siswa MI Al Hidayah Pacul Kecamatan Bojonegoro Kabupaten Bojonegoro setelah berlatih permainan tradisional meningkat 0,19 – 1,12 menit. Penelitian ini mendukung kemampuan motorik kasar anak melalui permainan tradisional gobak sodor dan bentengan. Adapun dengan menggunakan permainan tradisional gobak sodor dan bentengan ini, dapat meningkatkan kemampuan gerak motoric siswa kelas V MI Al Hidayah Pacul Kecamatan Bojonegoro Kabupaten Bojonegoro.
- 5.1.2** Setelah dilakukannya pengujian/perlakuan dan adanya hasil perhitungan yang telah dilakukan oleh peneliti, terlihat bahwa terdapat pengaruh antara hasil perolehan nilai setelah diberi perlakuan dengan permainan tradisional perolehan nilai lari 4*5 meter lebih tinggi dari perolehan nilai lari 30 meter setelah diberi perlakuan dengan permainan tradisional. Sebelum diberi perlakuan, terlebih dahulu dilakukan *pretest* yaitu berupa instrumen non tes kemampuan motorik kasar pada kedua kelas tersebut.

5.1.3 *post test* lari 30 meter siswa putra kelas V MI Al Hidayah Pacul, Kecamatan Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro memperoleh waktu paling lambat sebesar 7,71, waktu tercepat 5,13, rerata 5,96, median 5,60, modus 5,17 dan nilai standar deviasi sebesar 0,88. Kemudian setelah di berfi perlakuan permainan tradisional terhadap gerak motorik siswa meningkat 0,19 – 1,12 menit dari sebelumnya.

5.2 SARAN

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

- 5.2.1 Bagi siswa jika ingin memiliki kemampuan lebih dalam hal motorik seperti kekuatan daya power lengan, lari, dan kelincahan. Bisa melakukan permainan tradisional minimal dalam seminggu dilakukan 3 kali dalam seminggu saat memiliki waktu luang saat jam luar sekolah atau pun saat olahraga disekolah dan lakukan olahraga lain yang berhubungan dengan bagian tubuh yang akan dilatih, agar tubuh terampil dalam semua gerakan.
- 5.2.2 Bagi guru perlu untuk melatih atau pun memberikan pelajaran permainan tradisional agar siswa memiliki kebugaran tubuh, selain melatih tubuh agar lebih bugar dan sehat disisi lain olahraga tradisional memiliki nilai budaya, salah satunya melestarikan kebudayaan Indonesia, permainan tradisional yang mulai ditinggalkan.