

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap peserta Siswa MA Al Abror Sukosewu, ditemukan bahwa permainan tradisional gobak sodor memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dan kecepatan mereka. Nilai pengaruh kelincahan dari permainan ini mencapai 16,44, sementara pengaruh terhadap kecepatan mencapai 11,04. Temuan ini menunjukkan bahwa bermain gobak sodor secara rutin dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan kelincahan dan kecepatan para peserta.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa melalui partisipasi aktif dalam permainan ini, siswa mengalami peningkatan dalam respons motorik dan kecepatan gerak tubuh mereka. Hal ini konsisten dengan literatur yang menyoroti pentingnya permainan fisik dalam pengembangan keterampilan motorik kasar dan koordinasi motorik pada anak-anak dan remaja. Dalam konteks pendidikan di MA Al Abror Sukosewu, penggunaan permainan tradisional seperti gobak sodor tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga mempromosikan nilai-nilai kebersamaan, kerjasama tim, dan penghargaan terhadap warisan budaya lokal. Kesimpulan ini menegaskan pentingnya memasukkan permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan sebagai sarana untuk memperkaya pengalaman belajar siswa secara holistik. Dengan demikian, upaya untuk melestarikan dan mengembangkan permainan tradisional harus terus didukung dalam rangka mempromosikan kesehatan fisik, sosial, dan emosional siswa di sekolah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.

2. Peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda

