

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melakukan kegiatan permainan rintang dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas V SD Negeri Kabunan. Hasil pembelajaran menggunakan permainan halang rintang dapat dilihat pada tingkat keberhasilan tindakan yang dicapai pada setiap siklus yang mengalami peningkatan.

Kelincahan siswa dari para tindakan siklus I mengalami peningkatan yaitu sebesar 29,3%. Peningkatan tersebut masih belum maksimal sehingga diberi tindakan siklus II. Pada siklus II kegiatan dilakukan secara kompetisi serta pemberian *reward* dan terjadi peningkatan kelincahan sebesar 86%.

Pendekatan pembelajaran pada kegiatan halang rintang ini adalah peneliti merancang sebuah *game* yang meliputi permainan halang rintang dengan Rintang Jingklak Silang, Rintang Lompat, Hexagonal, dan Lompat Ban. Langkah bermain Rintang Jingklak Silang yaitu siswa engklek melewati rintangan. Selanjutnya permainan halang rintang dengan menggunakan Rintang Lompat dapat dilakukan siswa dengan cara berlari dan melompat melewati rintangan tersebut. Selanjutnya, memainkan *Hexagonal Test* melibatkan perpindahan satu kaki dari satu titik ke titik lain yang berbentuk segi enam. Kemudian yang terakhir Lompat Ban dengan cara *zig-zag*.

Pada siklus I kegiatan dilakukan sendiri, namun pada siklus II diikutsertakan kompetisi dan pemberian reward. Penelitian dibatasi pada penelitian kedua, karena penelitian pertama menunjukkan adanya peningkatan yang nyata pada kelincahan siswa SD Negeri Kabunan.

5.2 Saran

Penelitian ini memiliki beberapa saran bagi guru, peneliti dan sekolah.

Adapun saran dalam penelitian ini adalah bagi :

5.2.1 Guru

Dalam pembelajaran motorik kasar khususnya untuk meningkatkan kelincahan aktivitas bermain halang rintang dapat diterapkan.

5.2.2 Peneliti Selanjutnya

Penerapan aktivitas bermain halang rintang dapat dipakai sebagai referensi bagi penelitian terkait dengan aspek-aspek perkembangan siswa.

