

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berlandaskan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijabarkan metode permainan tradisional bebentengan mampu memberi pengaruh pada lari *sprint* murid kelas V SD Negeri 060871 Medan. Diuji dari rata-rata yaitu pada *pre-test* 3,76 dan *post-test* 3,44. Setelah itu, hasil analisis uji-t pada ketentuan nilai perolehan data $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,22 > 1,70$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian metode permainan tradisional bebentengan didapatkan adanya peningkatan waktu lari *sprint* siswa sehingga memberi pengaruh pada kemampuan lari *sprint* dalam kecepatan berlari siswa. Maka dapat disimpulkan “terdapat pengaruh terhadap permainan tradisional bebentengan dalam materi lari *sprint* pada pelajaran PJOK kelas V SD Negeri 060871 Medan”.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengajaran melalui permainan tradisional bebentengan dapat memberikan dampak terhadap pengajaran gerak dasar lari *sprint* 50 meter dengan menggunakan metode bermain pada siswa kelas V SD Negeri 060871 Medan. Dengan adanya fakta tersebut, maka guru pendidikan jasmani dapat mempertimbangkan proses pembelajaran melalui bermain, khususnya materi atletik, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan sebaik-baiknya.

5.3 Saran

Dengan kesimpulan yang didapat pada pelaksanaan penelitian, adanya beberapa saran yang dikemukakan oleh peneliti diantaranya:

1. Untuk guru, penelitian permainan tradisional bebentengan pada materi lari *sprint* dapat digunakan sebagai alternatif untuk menambah variasi dalam proses pembelajaran.
2. Untuk sekolah, permainan tradisional bebentengan dapat dimanfaatkan sebagai metode pembelajaran dalam bentuk metode bermain sehingga hasil belajar siswa dapat memberi pengaruh pada diri murid.
3. Untuk peneliti lain, hendaknya bisa memodifikasi jenis metode permainan tradisional sesuai dengan perkembangan dan bahan yang disiapkan untuk meningkatkan pencapaian pembelajaran.