

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan tradisional (Hadang dan Pecah Piring) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 098024 Pulo Pitu Marihat Kabupaten Simalungun. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan rata-rata nilai Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dari 14,53 pada pretest menjadi 19,10 pada posttest, serta hasil uji statistik *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai $t_{hitung} = 16,41$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,045$ pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, permainan tradisional terbukti efektif sebagai metode pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan dan kesimpulan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru, disarankan untuk lebih sering mengintegrasikan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK sebagai metode yang menyenangkan dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Guru juga dapat mengembangkan variasi permainan tradisional sesuai konteks lokal agar lebih relevan dan menarik bagi siswa.
2. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini hanya menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Untuk penelitian lanjutan, disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol (*control group design*) agar hasil lebih valid dan dapat dibandingkan secara komparatif. Selain

itu, peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi jenis permainan tradisional lain atau mengkaji dampaknya terhadap aspek psikomotorik, afektif, maupun kognitif secara lebih mendalam.

