

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pengaruh Senam Etnis Melayu terhadap Kelenturan Pada Siswa Kelas V SDN 112268 Gunung Lonceng”, dapat disimpulkan bahwa senam etnis Melayu tidak terlalu signifikan dalam meningkatkan kelenturan, akan tetapi masih ada pengaruh terhadap peningkatan kelenturan siswa. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 16,97 cm menjadi 23,87 cm pada *post-test* setelah siswa diberikan perlakuan berupa latihan senam etnis Melayu. Peningkatan sebesar 6,9 cm menunjukkan bahwa gerakan senam etnis Melayu yang melibatkan peregangan dinamis dan statis mampu meningkatkan elastisitas otot dan fleksibilitas sendi siswa secara efektif.

Selain peningkatan nilai rata-rata, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi berada di bawah 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa senam etnis Melayu memberikan pengaruh yang nyata terhadap kelenturan tubuh siswa kelas V di SDN 112268 Gunung Lonceng. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa senam berbasis budaya lokal tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran fisik, tetapi juga dapat menjadi sarana pelestarian budaya Melayu di lingkungan sekolah.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Guru

Guru diharapkan dapat menjadikan senam etnis Melayu sebagai alternatif kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, terutama pada materi yang berkaitan

dengan kelenturan tubuh. Gerakan senam ini sederhana, mudah diajarkan, dan memiliki nilai budaya yang dapat menumbuhkan kecintaan siswa pada budaya daerah. Guru juga dapat mengombinasikan senam etnis Melayu dengan aktivitas fisik lainnya agar pembelajaran lebih bervariasi dan menyenangkan.

5.2.2 Bagi Siswa

Siswa dianjurkan untuk melakukan senam etnis Melayu secara rutin, baik di sekolah maupun di rumah, agar kelenturan tubuh tetap terjaga dan meningkat dari waktu ke waktu. Terlibat aktif dalam setiap gerakan senam juga dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran, serta rasa percaya diri siswa. Selain manfaat fisik, siswa juga dapat belajar untuk mencintai budaya lokal melalui gerakan khas Melayu yang terdapat dalam senam ini.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang ingin mengkaji aktivitas fisik berbasis budaya lokal. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas variabel yang diteliti, seperti pengaruh senam etnis Melayu terhadap keseimbangan, koordinasi, atau aspek kebugaran lainnya. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan menggunakan kelompok kontrol atau jumlah sampel yang lebih besar untuk memperoleh hasil yang lebih variatif dan mendalam.