

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh permainan lari estafet terhadap keterampilan gerak dasar siswa kelas IV SDN 105388 Kuala Bali, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penerapan permainan lari estafet terbukti mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas IV SDN 105388 Kuala Bali. Peningkatan tersebut terlihat pada hasil perbandingan nilai pretest dan posttest yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan setelah siswa diberikan perlakuan.
2. Peningkatan keterampilan gerak dasar mencakup tiga aspek utama, yaitu gerak lokomotor (berlari), gerak non-lokomotor (keseimbangan dan koordinasi tubuh), serta gerak manipulatif (kemampuan menerima dan menyerahkan tongkat estafet). Ketiga aspek tersebut mengalami perkembangan yang lebih baik setelah pembelajaran dilakukan melalui permainan lari estafet.
3. Hasil uji hipotesis menggunakan uji t (paired sample t-test) menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Dengan demikian, permainan lari estafet berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar siswa kelas IV SDN 105388 Kuala Bali.
4. Pembelajaran PJOK melalui permainan lari estafet menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan memotivasi siswa untuk

terlibat secara langsung dalam kegiatan pembelajaran, sehingga berdampak positif terhadap hasil belajar keterampilan gerak dasar.

## 5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi berbagai pihak yang terkait dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) disekolah dasar.

### 1. Implikasi bagi guru

Guru dapat memanfaatkan permainan lari estafet sebagai pendekatan pembelajaran yang variatif dan menarik. Selain meningkatkan keterampilan motorik siswa, permainan ini juga melatih kerjasama, sportivitas, dan partisipasi aktif siswa. Hasil penelitian ini memberikan dasar empiris bagi guru untuk menggunakan metode berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK.

### 2. Implikasi bagi siswa

Siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan bermakna melalui permainan lari estafet. Aktivitas ini membantu meningkatkan kemampuan motorik seperti kecepatan, kelincahan, dan koordinasi, sekaligus mengembangkan sikap positif seperti disiplin, percaya diri, dan kerjasama.

### 3. Implikasi bagi sekolah

Sekolah dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk mengembangkan program pembelajaran PJOK yang lebih inovatif. Permainan lari estafet dapat menjadi bagian dari kegiatan rutin maupun ekstrakurikuler guna meningkatkan kebugaran dan keterampilan gerak dasar siswa. Penelitian ini

juga menunjukkan perlunya dukungan sarana sederhana seperti tongkat estafet dan penanda lintasan.

#### 4. Implikasi bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk mengembangkan penelitian lanjutan terkait model pembelajaran berbasis permainan. Peneliti selanjutnya dapat memperluas sampel, memperdalam variabel penelitian, atau membandingkan efektivitas permainan lari estafet dengan model pembelajaran lainnya.

### 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

#### 1. Saran bagi guru

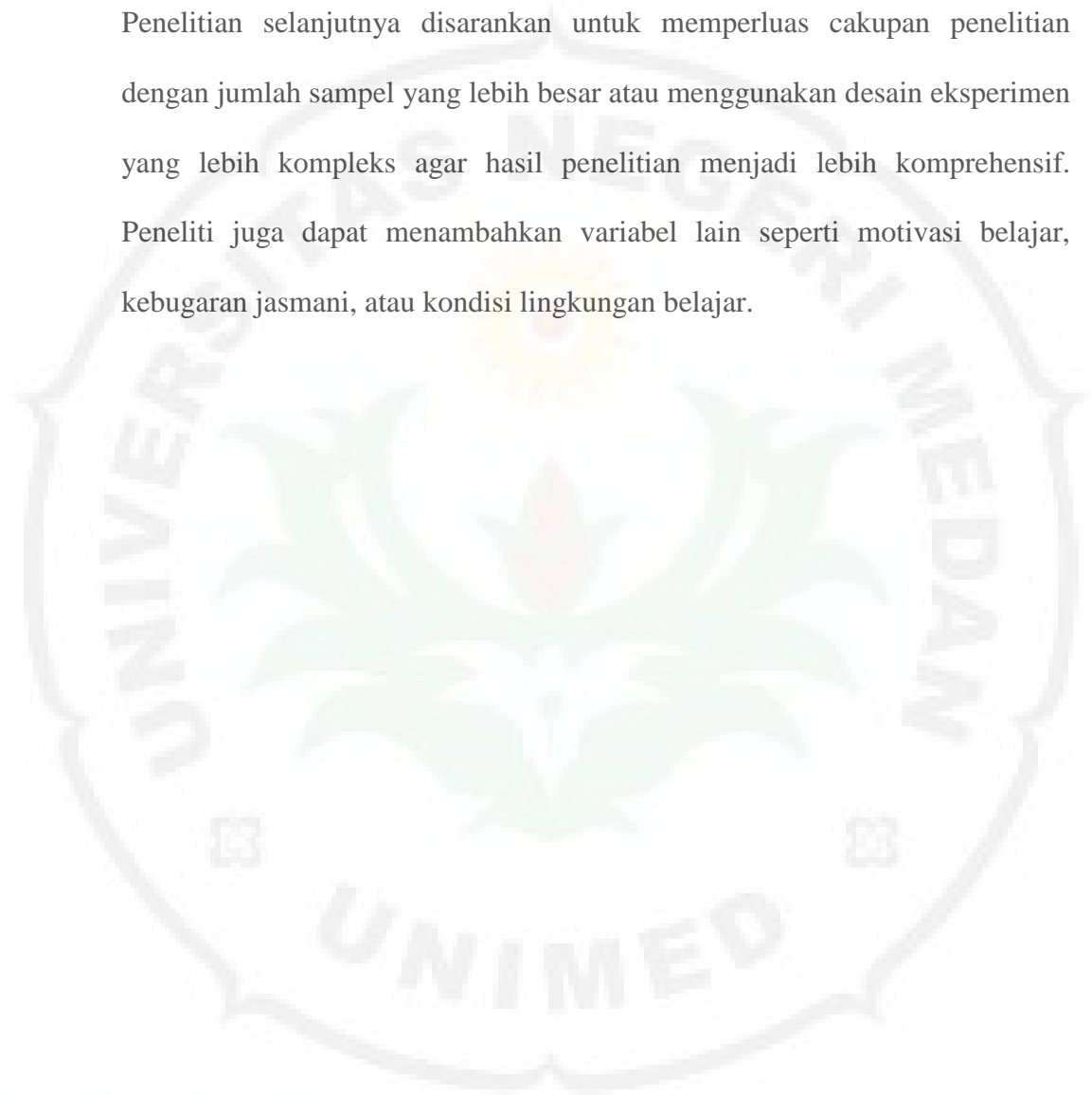
Guru di sarankan untuk memanfaatkan permainan lari estafet sebagai variasi metode pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Guru juga perlu memberikan bimbingan teknik secara intensif, khususnya pada aspek perpindahan tongkat dan ritme lari, agar siswa dapat melakukan gerakan secara lebih optimal.

#### 2. Saran bagi sekolah

Sekolah diharapkan menyediakan sarana dan prasarana pendukung aktivitas permainan estafet, seperti tongkat estafet, lintasan, dan area latihan yang memadai. Selain itu, sekolah dapat mejadikan permainan estafet sebagai bagian dari program peningkatan kebugaran siswa.

3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar atau menggunakan desain eksperimen yang lebih kompleks agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif. Peneliti juga dapat menambahkan variabel lain seperti motivasi belajar, kebugaran jasmani, atau kondisi lingkungan belajar.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY