BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa permainan lalokatoz berpengaruh signifikan terhadap daya tahan anak usia 5–6 tahun di TK Harapan Islamiyah. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *Paired Sample t-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,014, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Selain itu, terjadi peningkatan nilai rata-rata daya tahan anak dari 2,75 pada saat pretest menjadi 3,35 pada saat posttest setelah diberikan perlakuan berupa permainan lalokatoz. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa rangkaian aktivitas dalam permainan lalokatoz, yang meliputi lari zig-zag, melompati hula hoop, dan merangkak melewati tali rafia secara berulang, mampu memberikan stimulasi aktivitas fisik yang mendukung peningkatan daya tahan kardiorespirasi anak. Dengan demikian, permainan lalokatoz dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan pembelajaran yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan daya tahan anak usia 5–6 tahun di TK Harapan Islamiyah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa permainan lalokatoz berpengaruh signifikan terhadap daya tahan anak usia 5–6 tahun, disarankan agar permainan yang melibatkan aktivitas fisik seperti lalokatoz dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai salah satu alternatif kegiatan pembelajaran yang

menyenangkan untuk menstimulasi kebugaran jasmani, khususnya daya tahan anak. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan inovasi permainan yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini dan dapat diterapkan pada berbagai kondisi lingkungan pembelajaran. Peneliti juga menyarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu pelaksanaan yang lebih panjang, serta mengkaji pengaruh permainan lalokatoz terhadap aspek perkembangan anak lainnya sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih luas dan komprehensif.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY