

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kompetensi fisik, motivasi, dan kepercayaan diri siswa di Kecamatan Sokaraja, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan dari permainan tradisional terhadap peningkatan kompetensi fisik siswa pada kelompok *treatment*. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional secara efektif dapat meningkatkan aspek fisik siswa yang terlibat dalam kegiatan tersebut.
2. Terdapat pengaruh signifikan dari permainan tradisional terhadap peningkatan motivasi dan kepercayaan diri siswa. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, pada kelompok *treatment* menunjukkan peningkatan yang lebih kuat daripada kelompok yang mendapatkan program berbeda.
3. Terdapat perbedaan pengaruh signifikan antara kelompok *treatment* dan *control* pada motivasi dan kepercayaan diri siswa yang menunjukkan bahwa permainan tradisional secara signifikan memengaruhi motivasi dan kepercayaan diri. Pada tes Kompetensi Fisik tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

B. Saran

1. Untuk siswa yang ingin meningkatkan kompetensi fisik, motivasi, dan kepercayaan diri, latihan permainan tradisional secara rutin dapat menjadi metode yang efektif. Melalui keterlibatan dalam aktivitas seperti gobak sodor dan engklek, siswa dapat memperoleh manfaat fisik dan psikologis yang positif.
2. Diharapkan pihak sekolah di Kecamatan Sokaraja dapat mendukung dan mengimplementasikan permainan tradisional sebagai bagian dari kegiatan fisik. Dukungan ini penting untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga sekaligus melestarikan permainan tradisional yang kaya akan manfaat.

3. Diharapkan pihak sekolah di Kecamatan Sokaraja dapat mendukung dan mengimplementasikan permainan tradisional sebagai bagian dari kegiatan fisik. Dukungan ini penting untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga sekaligus melestarikan permainan tradisional yang kaya akan manfaat.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya:
 - a. Disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih komprehensif dengan mengeksplorasi seluruh komponen CAPL-2, yaitu *Daily Behaviour*, Kompetensi Fisik, Pengetahuan dan Pemahaman, serta Motivasi dan Kepercayaan Diri. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat menghasilkan data yang lebih lengkap dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap aspek-aspek tersebut.
 - b. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variasi permainan tradisional lain sebagai bahan penelitian serta memperluas area pengambilan sampel di luar Kecamatan Sokaraja, guna mendapatkan hasil yang lebih representatif dan luas.

