

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap motorik kasar dan keseimbangan dinamis siswa di SDN Jompo Kulon, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan dari permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada siswa.
2. Terdapat pengaruh signifikan dari permainan tradisional terhadap peningkatan keseimbangan dinamis siswa.

### B. Saran

1. Untuk siswa yang ingin meningkatkan kemampuan motorik kasar dan keseimbangan dinamis, latihan permainan tradisional secara rutin dapat menjadi metode yang efektif. Melalui keterlibatan dalam aktivitas seperti gobak sodor, engklek dan boi-boian, siswa dapat memperoleh manfaat fisik dan psikologis yang positif.
2. Diharapkan pihak sekolah di SDN Jompo Kulon 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. Bagi Peneliti Selanjutnya:
  - a. Disarankan untuk melibatkan siswa tidak hanya berumur 10 tahun, bisa memilih usia rentang 3-10 tahun sesuai dengan ketentuan yang ada di TGMD-2.
  - b. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dengan menggunakan kelompok kontrol dalam penelitian sehingga memungkinkan untuk melakukan perbandingan yang lebih jelas antara kelompok kontrol yang mengikuti program dan kelompok yang tidak.