

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai komponen biomotor dalam permainan Hadang pada siswa kelas V SDIT Al-Fath Jalen, dapat disimpulkan bahwa permainan Hadang mampu memunculkan seluruh komponen biomotor yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan dengan tingkat kemunculan yang bervariasi.

Komponen biomotor yang paling dominan adalah keseimbangan (86,67%) dan kelincahan (80,00%), yang termasuk dalam kategori sering, serta didukung oleh nilai rata-rata yang tinggi, yaitu keseimbangan (4,27) dengan kategori sangat baik dan kelincahan (4,13) dengan kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa permainan Hadang sangat efektif dalam melatih kemampuan menjaga stabilitas tubuh serta melakukan perubahan arah secara cepat.

Selain itu, komponen kecepatan (66,67%) dan koordinasi (73,33%) juga berada pada kategori sering dengan nilai rata-rata masing-masing sebesar 3,77 dan 3,83 (kategori baik). Hal ini mengindikasikan bahwa permainan Hadang

turut melibatkan kemampuan berlari cepat serta keterpaduan gerak tubuh secara optimal.

Sementara itu, komponen daya tahan (40,00%) dan kekuatan (33,33%) berada pada kategori kadang-kadang, dengan nilai rata-rata masing-masing sebesar 3,30 dan 3,27 (kategori cukup). Hal ini menunjukkan bahwa permainan Hadang kurang dominan dalam melatih kemampuan fisik yang membutuhkan ketahanan jangka panjang maupun kekuatan otot maksimal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan Hadang efektif digunakan sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani dalam mengembangkan komponen biomotor, khususnya pada aspek kelincahan dan keseimbangan, namun masih perlu dikombinasikan dengan aktivitas lain untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan secara optimal.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Guru PJOK**

Disarankan untuk memanfaatkan permainan tradisional seperti hadang sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan komponen biomotor siswa.

### **2. Bagi Sekolah**

Sekolah dapat mendukung pelaksanaan pembelajaran berbasis permainan tradisional dengan menyediakan fasilitas yang memadai.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan metode yang lebih bervariasi.

**4. Bagi Siswa**

Siswa diharapkan lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran jasmani.

