

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu “ada pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan siswa kelas III SD Negeri-056632 Getek II Tanjung Pura.”

5.2. saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti menyarankan sebagaiberikut :

1. Bagi siswa pada permainan tradisional gobak sodor dapat dilakukan pada setiap jam pelajaran olahraga, waktu luang dan permainan ini dapat meningkatkan kelincahan.
2. Bagi guru/pelatih bahwa permainan gobak sodor dapat dijadikan sebagai acuan untuk membuat program latihan, atau pun metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan.
3. Bagi peneliti dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai olahraga tradisional yang dapat meningkatkan kelincahan.