

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan permainan tradisional Gobak Sodor memiliki pengaruh terhadap kelincahan siswa. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini telah terjawab, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional Gobak Sodor terhadap kelincahan siswa kelas III SD Negeri 112281 Aek Kanopan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Untuk Siswa: Diharapkan siswa lebih aktif dalam mengikuti permainan tradisional seperti Gobak Sodor untuk meningkatkan kelincahan, keterampilan motorik, dan kesehatan fisik mereka. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat mengembangkan kerja sama tim dan sportivitas melalui permainan ini.
2. Bagi Guru PJOK: Permainan Gobak Sodor dapat dijadikan sebagai salah satu metode pembelajaran alternatif dalam meningkatkan kelincahan siswa.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya: Disarankan untuk meneliti pengaruh permainan tradisional lainnya terhadap komponen kebugaran jasmani lain seperti daya tahan, keseimbangan, dan kecepatan.