

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan lari bolak-balik memindahkan bola ke dalam keranjang terhadap peningkatan kecepatan berlari pada siswa kelas III MI Parmiyatu Wassa'adah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka saran yang dapat dilakukan yaitu:

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi mengenai penerapan permainan lari bolak-balik untuk memindahkan bola ke dalam keranjang untuk meningkatkan kecepatan berlari anak-anak, terutama dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar.
2. Guru dapat menggunakan permainan ini sebagai alternatif metode pembelajaran yang menyenangkan dan mudah diterapkan.
3. Siswa disarankan untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas permainan ini karena selain menawarkan pengalaman bermain yang seru, kegiatan ini juga dapat mengasah keterampilan motorik.
4. Sekolah disarankan untuk mendukung penerapan permainan sebagai salah satu alternatif aktivitas fisik untuk memperbaiki pengembangan keterampilan motorik siswa dengan lebih baik.