BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan siswa kelas V di sekolah SD Negeri 130012 Kota Tanjungbalai.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, permainan tradisional gobak sodor dapat dijadikan sebagai alternatif aktivitas fisik yang dilakukan pada saat pelajaran pendidikan jasmani, waktu istirahat, maupun waktu luang, karena permainan ini terbukti dapat membantu meningkatkan kelincahan.
2. Bagi guru atau pelatih, permainan gobak sodor dapat dijadikan sebagai referensi dalam menyusun program latihan atau metode pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan peserta didik secara menyenangkan dan efektif.
3. Bagi Peneliti, Permainan tradisional Gobak Sodor dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai alternatif metode latihan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya untuk meningkatkan kelincahan siswa

4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat memperkaya wawasan serta menambah pengetahuan mengenai manfaat permainan tradisional sebagai salah satu bentuk latihan meningkatkan kelincahan.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY