

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga tradisional yang terdiri dari permainan bentengan dan gobak sodor dapat meningkatkan kelincahan pada siswa kelas V SD Negeri Jatirangga II Kecamatan Jatisampurna Kota Bekasi. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata *pretest* 13,90 dan *posttest* 12,02 yang meningkat serta nilai *t*-hitung 15,57 lebih besar dari nilai *t*-tabel 2,064.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil analisis pengaruh latihan olahraga tradisional yang terdiri dari permainan bentengan dan gobak sodor pada siswa kelas V SD Negeri Jatirangga II Kecamatan Jatisampurna Kota Bekasi, berikut penulis menyarankan sebagai berikut:

1. Olahraga Tradisional Bentengan dan Gobak sodor dapat diterapkan dalam program latihan fisik terutama untuk meningkatkan kelincahan pada siswa.
2. Mengingat keterbatasan kemampuan, waktu, tenaga dan hasil dari penelitian ini, sebaiknya ditindak lanjuti dengan penelitian terkait atau serupa dalam penelitian ini dan dalam melakukan penelitian selanjutnya perlu memperhatikan kelemahan-kelemahan penelitian sebelumnya seperti variabel penelitian, populasi dan sampel