BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan olahraga tradisional bentengan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa di SDN Tugu Utara 15 Jakarta dengan hasil T hitung sebesar 11,89 > T tabel sebesar 2,14 pada (α) = 0,05.

B. Saran – saran

Sehubung dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk Guru SDN Tugu Utara 15 Jakarta dapat dijadikan sebagai referensi dalam melatih kelincahan siswanya.
2. Untuk para siswa tingkatkan kemampuan, teknik dan taktik agar SDN Tugu Utara 15 Jakarta bisa terus lebih berkembang dan maju
3. Untuk Peneliti Selanjutnya dapat melakukan penelitian yang serupa dengan menggunakan metode yang lain.