# 

# **BAB V** **SIMPULAN DAN SARAN**

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas V SD Islam Al-Farisi dengan hasil T hitung sebesar 13,8 > T tabel sebesar 2,13 pada alpha 5% atau (a) = 0,05. Maka dinyatakan, model latihan olahraga tradisional lari balok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai.

## **Saran – saran**

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

1. Untuk Guru SD Islam Al-Farisi dapat dijadikan sebagai referensi dalam melatih power otot tungkai siswa SD Islam Al-Farisi.
2. Untuk para siswa tingkatkan kemampuan, Teknik dan taktik agar SD Islam Al-Farisi bisa terus berkembang dan maju.
3. Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang serupa dengan menggunakan metode lainnya.