

BAB V

SIMPULAN DAN

SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan *olahraga tradisional hadang* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa SDN Telaga Asih 03 Cikarang Barat dengan hasil Thitung sebesar $25,32 > T_{\text{tabel}}$ sebesar 2,13 pada alpha 5% atau $(\alpha) = 0,05$.

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa permainan olahraga tradisional hadang ini bisa membantu untuk meningkatkan kelincahan siswa dalam pembelajar khususnya pembelajaran penjas. Untuk penelitian selanjutnya peneliti menyarankan untuk bisa menggali lebih banyak lagi kontribusi permainan tradisional ini, seperti terhadap kebugaran jasmani dan lain sebagainya.

B. Saran – saran

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

1. Untuk Guru SDN Telaga Asih 03 Cikarang Barat dapat dijadikan sebagai referensi dalam melatih kelincahan siswa SDN Telaga Asih 03 Cikarang Barat
2. Untuk para siswa tingkatkan kemampuan, Teknik dan taktik agar SDN Telaga Asih 03 bisa terus berkembang dan maju