

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat peningkatan kelincahan setelah diberikan permainan tradisional gobak sodor pada atlet taekwondo Dekade Klub Jakarta Timur. Dari hasil yang di ambil melalui tes *Compass Drill*, kelincahan para atlet taekwondo mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Ini dapat dilihat melalui penghitungan statistic menggunakan uji t yaitudiperoleh nilai t hitung sebesar 15,90. Dengan demikian nilai thitung > nilai t tabel atau $15,90 > 2,09$.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima, yakni Permainan Gobak Sodor dapat menumbuhkan kelincahan pada atlet taekwondo Dekade Klub Jakarta Timur.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada Pelatih agar dalam memberikan latihan kelincahan sebaiknya menggunakan permainan-permainan seperti permainan tradisional gobak sodor karena atlet tidak akan merasa jenuh pada program latihan fisik.
2. Kepada Atlet Taekwondo agar lebih sering menerapkan permainan gobak sodor dalam melakukan pemanasan saat latihan karena dapat meningkatkan kelincahan.
3. Kepada pemerintah agar dapat melestarikan kembali permainan tradisional karena mempunyai fungsi dan makna yang baik dalam kegiatan fisik pada cabang olahraga.
4. Kepada pembaca agar bias menambah referensi ilmu pengetahuan bahwa permainan tradisional dapat berpengaruh dalam peningkatan kualitas fisik seseorang.