

BAB V

KESIMPULAN SARAN DAN IMPLIKASI

A. Kesimpulan

Penelitian menggunakan metode eksperimen yang melibatkan variabel bebas yaitu permainan tradisional hadang dan bentengan, sedangkan variabel terikatnya adalah kelincahan siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh antara permainan tradisional hadang terhadap kelincahan siswa kelas X SMK Al-Washliyah Pulogadung, Jakarta Timur.
2. Terdapat pengaruh antara permainan tradisional bentengan terhadap kelincahan siswa kelas X SMK Al-Washliyah Pulogadung, Jakarta Timur.
3. Permainan tradisional bentengan memberikan pengaruh yang lebih efektif dibandingkan permainan tradisional hadang.

B. Saran

Hasil penelitian ini dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Guru atau Pelatih sebaiknya menggunakan permainan tradisional bentengan untuk meningkatkan kelincahan pada siswa.
2. Lakukan olahraga dengan cara yang menyenangkan, seperti dengan menggunakan permainan tradisional.

3. Lakukan olahraga rutin dan teratur agar dapat mendapatkan hasil yang signifikan.

C. Implikasi

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan terhadap data penelitian tentang pengaruh permainan tradisional hadang dan bentengan terhadap kelincahan pada siswa kelas X SMK Al-Washliyah, Pulogadung, Jakarta Timur , maka penelitian ini dapat berimplikasi pada:

1. Timbulnya motivasi dari guru olahraga SMK Al-Washliyah untuk menerapkan permainan tradisional hadang dan bentengan di dalam upaya meningkatkan kelincahan, khususnya pada siswa kelas X.
2. Timbulnya motivasi dari guru olahraga SMK Al-Washliyah untuk mencari atau mencoba menerapkan permainan tradisional lain untuk meningkatkan kelincahan, khususnya pada siswa kelas X.
3. Sebagai rekomendasi untuk guru olahraga SMK Al-Washliyah, bahwa ternyata permainan tradisional bentengan memiliki pengaruh yang efektif dalam upaya meningkatkan kelincahan, khususnya pada siswa kelas X.