

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Bersasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut: “ terdapat pengaruh yang signifikan permainan rangku alu terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas 5 SDI Cendekia Assalam”.

#### **5.2. Impilikasi penelitian**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi guru/pelatih dalam membuat program latihan yang bervariasi misalnya dalam bentuk permainan rangku alu untuk meningkatkan kelincahan. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh guru/pelatih.

#### **5.3. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

- 5.3.1. Bagi para siswa agar lebih meningkatkan aktivitas fisik salah satunya dengan bermain, bisa dengan permainan tradisional ataupun dengan permainan modern yang membuat siswa untuk bergerak dengan aktif. Contohnya permainan rangku alu.
- 5.3.2. Bagi guru diharapkan bisa memberi materi atau latihan yang memberi pengaruh signifikan atau juga dengan memasukkan permainan-permainan dalam pembelajaran, sehingga siswa akan lebih cenderung menyukai aktivitas fisik.
- 5.3.3. Bagi Peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh. Serta untuk menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan perlakuan atau model pembelajaran yang lebih bervariasi.