

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Implementasi Permainan Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Siswa Sekolah Dasar di SDN Ujung Tebu, maka penulis dapat menarik kesimpulan, yaitu sebagai berikut.

1. Penerapan permainan gobak sodor dapat meningkatkan kelincahan siswa. Siswa mampu melakukan gerakan-gerakan dalam permainan gobak sodor yang berkaitan dengan dengan gerakan unsur kelincahan seperti daya tahan pada kategori baik, kecepatan pada kategori baik, keseimbangan pada kategori baik, dan kelentukan pada kategori baik.
2. Kelincahan siswa dapat dilatih dengan latihan lari zig-zag. Kemampuan lari zig-zag seluruh siswa kelas V setelah melakukan tes berada pada kategori baik. Dengan demikian, kelincahan siswa kelas V berada pada kategori baik

B. Saran-Saran

Saran yang diajukan ini berdasarkan hasil penelitian yang dirasa masih perlu ditingkatkan atau diperbaiki oleh pihak sebagai berikut:

1. Kepada Dinas Pendidikan Kota Serang

Diharapkan untuk memperhatikan kualitas para guru tingkat SD/MI dengan mendorong pengembangan pelatihan guru pendidikan dasar. Khususnya pengembangan kualitas guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

2. Kepada kepala sekolah

Diharapkan dapat mendukung dan memfasilitasi guru untuk meningkatkan kualitas serta pengembangan metode pembelajaran, khususnya pada pembelajaran penjaskes.

3. Kepada guru

Diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam mengajar atau sebagai bahan pertimbangan dalam pembelajaran penjaskes. Sehingga siswa dapat merasakan pengalaman belajar yang baru. Seperti bentuk latihan-latihan kelincahan dengan menggunakan permainan tradisional.