

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan lari *sprint* siswa kelas IV SD Negeri Cipaot Kota Cilegon dengan permainan bentengan. Serta pengaruh permainan bentengan terhadap kemampuan lari siswa memiliki pengaruh yang cukup besar, yaitu siswa mengalami peningkatan lari sebesar 18,26%. Hasil dari uji hipotesis yaitu bahwa nilai  $\text{sig } 0,000 < 0,05$  yang berarti adanya pengaruh atau peningkatan lari melalui permainan bentengan. Permainan bentengan ini dapat menjadi faktor meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa, maka penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan disekolah sebagai salah satu metode pembelajaran bermain yang dapat meningkatkan kemampuan lari siswa.

#### B. Saran

Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan, untuk itu saran bagi peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih banyak referensi mengenai permainan bentengan dan lari *sprint*, agar hasil penelitiannya lebih lengkap lagi.
2. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih besar dan beragam.