

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya mengenai “Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebentengan Terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun Di SD N 1 Cibodas”, dapat ditarik kesimpulan :

Terdapat pengaruh permainan olahraga tradisional bebentengan terhadap kemampuan kelincahan anak usia 8-9 tahun.

#### B. Saran

Berikut ini dikemukakan rekomendasi yang diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD, khususnya dalam menerapkan dan mengembangkan kemampuan kelincahan:

1. Olahraga tradisional merupakan olahraga yang menyenangkan dan dapat mengembangkan motorik anak, kreatifitas, dan sportifitas anak. Diharapkan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dapat mengembangkan olahraga tradisional ini pada kegiatan perkuliahan, sehingga olahraga tradisional Indonesia dapat dikembangkan dan dapat diajarkan kepada anak-anak di sekolah maupun pada kegiatan masyarakat.
2. Guru-guru sekolah dasar pada umumnya dan guru-guru SDN 1 Cibodas khususnya diharapkan dalam mengembangkan kemampuan kelincahan melalui olahraga tradisional bebentengan pada siswa dapat melaksanakannya sesuai dengan teori dan disesuaikan dengan latihan yang teratur serta menyenangkan.
3. Direkomendasikan kepada peneliti berikutnya agar melanjutkan dan mengembangkan olahraga tradisional bebentengan baik olahraga

tradisional lainnya melalui berbagai macam metode tidak hanya melalui dapat mengembangkan kemampuan motorik siswa saja.

Semoga dari hasil penelitian yang dilakukan dapat memberi manfaat dan kontribusi bagi sekolah khususnya sekolah yang telah dilakukan penelitian.