

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, hasil perhitungan, pengolahan data dan analisis data yang dilakukan, maka penelitian ini dapat di tarik kesimpulannya bahwa Instrument Tes Kelincahan Shadow model A (1 balikan), A (2 balikan), A (3 balikan), B (1 balikan), B (2 balikan) dan B (3 balikan) dalam cabang olahraga bulutangkis menunjukkan tingkat validitas dan reliabilitas yang baik. Oleh karena itu ke enam instrumen tes bisa digunakan sebagai tes kelincahan dalam cabang olahraga bulutangkis. Instrumen tes yang memiliki nilai validitas dan reliabilitas paling tinggi dari ke enam tes kelincahan *shadow* adalah tes kelincahan model A (2 balikan) dengan nilai validitas 0,91 dan nilai reliabilitas 0,85.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan, penulis memiliki beberapa hal yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran :

1. Bagi para pendidik dan pelatih yang mengajarkan pendidikan jasmani pada lembaga pendidikan ataupun pelatihan, untuk dapat menggunakan tes kelincahan *shadow* ini dalam mengetes atau mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki oleh siswa atau atlet
2. Bagi rekan-rekan atau siapapun yang berkecimpung di cabang olahraga bulutangkis, penulis sarankan melanjutkan penelitian mengenai tes kelincahan *shadow* ini, untuk lebih membuktikan model tes yang lebih sesuai dengan kebutuhan dalam permainan bulutangkis pada sampel yang berbeda, karena dalam penelitian ini tes yang lebih sesuai merupakan tes model B namun yang memiliki validitas paling tinggi adalah model A. Selain itu semoga kelak tes ini dilengkapi dengan suatu standar penilaian.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis sampaikan dari penelitian yang telah dilakukan dengan judul “ Konstruksi Tes kelincahan dalam

Cabang Olahraga Bulutangkis ”. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua orang.