

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, hasil perhitungan, pengolahan, data dan analisis data yang dilakukan, maka penelitian ini dapat ditarik kesimpulannya bahwa Intrument Tes kelincahan model A, B dalam cabang olahraga Taekwondo menunjukkan tingkat validitas dan realibilitas yang baik. Oleh karena itu kedua instrument tes bisa digunakan sebagai tes kelincahan dalam cabang olahraga Taekwondo. Interument tes yang memiliki nilai validitas dan reliabilitas paling tinggi dari ke dua tes kelincahan adalah tes kelincahan model A dengan dengan nilai validitas 0.93 dan nilai realibilitas 0.92.

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 mengajar pendidikan jasmani pada lembaga pendidikan ataupun pelatih, untuk dapat menggunakan tes kelincahan ini dalam mengetes atau mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki oleh siswa atau atlet.
2. Bagi rekan-rekan atau siapapun yang berkecimpung di cabang olahraga Taekwondo, penulis sarankan melanjutkan penelitian mengenai tes kelincahan ini, untuk lebih membuktikan model tes yang lebih sesuaidengan kebutuhan dalam pertandingan Taekwondo pada sample yang berbeda, karena dalam penelitian ini tes yang lebih sesuaimerupakan tes model B yang memiliki validitas yang lebih tinggi. Selain itu semoga kelak tes ini dilengkapi dengan sesuai standar penilaian.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis sampaikan dari penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Kontruksi Tes Kelincahan Dalam Cabang Olahraga Taekwondo”. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua orang.