

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kognitif siswa terhadap kelincahan serta hasil pengukuran langsung melalui tes *Shuttle Run*, dapat disimpulkan bahwa baik siswa laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat kelincahan yang berada dalam kategori baik hingga sangat baik. Hal ini dapat dilihat dari pemberian angket kognitif kelincahan siswa, hasil angket menunjukkan bahwa siswa laki-laki dan perempuan memiliki pengetahuan yang baik terhadap kelincahan mereka dalam permainan sepak bola. Rata-rata pengetahuan siswa laki-laki sebesar 72,04, sementara siswa perempuan sebesar 70,18. Hasil tes *Shuttle Run* menunjukkan mayoritas siswa laki-laki dan perempuan masuk dalam kategori baik, dengan persentase siswa laki-laki sebesar 42,85% dan siswa perempuan sebesar 37,50.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang dapat diajukan peneliti adalah:

1. Kepada siswa SD Negeri 106180 Tanjung Baru, diharapkan untuk terus meningkatkan kelincahan terutama dalam permainan sepak bola melalui latihan fisik secara rutin baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah, guna memperoleh peningkatan kelincahan yang lebih optimal.
2. Kepada guru pendidikan jasmani, diharapkan dapat mengembangkan metode pembelajaran yang lebih bervariasi guna meningkatkan kelincahan siswa, serta

memberikan latihan yang lebih intensif bagi siswa yang masih berada dalam kategori cukup.

3. Kepada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut, diharapkan hasil ini dapat digunakan sebagai referensi ataupun pembanding dalam pelaksanaan penelitian selanjutnya.