

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa tingkat kelincahan anak 8 tahun pada Sekolah Dasar Negeri se-Gugus Madukoro Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun Pelajaran 2018/2019 termasuk dalam beberapa kategori : yaitu siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali ada 6 siswa (10%). Siswa yang termasuk dalam kategori baik ada 25 siswa (41,67%).

Untuk siswa yang termasuk dalam kriteria cukup ada 23 anak (38,33%), dan 3 anak dalam kategori kurang (5%), sedangkan anak yang termasuk dalam kriteria kurang sekali sejumlah 3 anak (5%). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa : “ Tingkat kelincahan anak usia 8 tahun pada siswa Sekolah Dasar se-Gugus Madukoro Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Tahun Pelajaran 2018/2019 termasuk dalam kategori baik”.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini penulis memberikan saran :

5.2.1 Bahwa kelincahan itu adalah bagian yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika bergerak, mengubah arah, dan keberhasilan aktivitas

bermain yang memerlukan kecepatan untuk berhenti dan start. Maka anak perlu diberikan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan.

5.2.2 Walaupun tingkat kelincahan anak usia 8 tahun pada siswa SD se-Gugus Madukoro Kecamatan Banyumanik termasuk dalam kategori baik hendaknya guru tetap meningkatkan keahlian dan kompetensi yang dimiliki agar senantiasa dapat mengikuti perkembangan ilmu khususnya pada bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

