

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh kelompok eksperimen *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan siswa usia 13-15 tahun SSB Adiraga Putra Magelang, dengan  $t$  hitung  $10.487 > t$  tabel 2.16, dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , dan kenaikan persentase sebesar 15.82%.
2. Ada pengaruh kelompok eksperimen *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan siswa usia 13-15 tahun SSB Adiraga Putra Magelang, dengan  $t$  hitung  $6.355 > t$  tabel 2.16, dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , dan kenaikan persentase sebesar 18.19%.
3. Kelompok eksperimen *zig-zag run* lebih baik daripada kelompok eksperimen *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan siswa usia 13-15 tahun SSB Adiraga Putra Magelang, dengan selisih posttest sebesar 0.403 detik.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Pelatih menjadi lebih termotivasi untuk meningkatkan kelincahan pada atlet.
2. Jika pelatih tahu bahwa latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* mampu meningkatkan kelincahan atlet, maka pelatih akan menerapkan latihan ini pada saat latihan.

3. Pemain usia 13-15 tahun SSB Adiraga Putra Magelang tidak memiliki persepsi yang asing terhadap bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh setiap pelatih dalam proses latihan.
4. Menghilangkan anggapan setiap pemain usia 13-15 tahun SSB Adiraga Putra Magelang terhadap latihan yang bersifat spesifik khususnya latihan fisik yang dianggap selalu berat dan sangat membosankan.
5. Pemain usia 13-15 tahun SSB Adiraga Putra Magelang menjadi lebih disiplin, mandiri, dan dapat mengetahui batas kemampuan fisik yang dimilikinya dikarenakan proses latihan yang dilakukan secara terprogram dan teoritis.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian pemain usia 13-15 tahun SSB Adiraga Putra Magelang yang menjadi sampel penelitian tidak di asramakan sehingga menyulitkan dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah pemain usia 13-15 tahun SSB Adiraga Putra Magelang yang aktif latihan sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain SSB Adiraga Putra Magelang pada khususnya dan klub-klub pada umumnya agar menggunakan metode latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan atlet.
2. Bagi pelatih klub agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kelincahan dengan program latihan yang bervariasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan, seperti; kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.