

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *zig-zag run exercise* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet pemula SSB sumur batu dengan hasil T hitung sebesar  $12,82 > T$  tabel sebesar 2,14 pada  $(\alpha) = 0,05$ . Maka kesimpulannya adalah T hitung lebih besar dari T tabel, menunjukkan bahwa berdistribusi normal.

Metode latihan ini memiliki pengaruh terhadap kelincahan atlet, sehingga atlet merasa lebih percaya diri untuk berolahraga. Maka kesimpulannya adalah berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini *zig-zag run exercise* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet.

#### **Saran - saran**

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk para pelatih SSB sumur batu dapat dijadikan sebagai referensi dalam melatih kelincahan atletnya.

2. Untuk para atlet tingkatan kemampuan, teknik dan taktik agar SSB sumur batu bisa terus lebih berkembang dan maju.