

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shuttle run* terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur, yakni dengan nilai t hitung sebesar sebesar 12.82. Hal ini berarti bahwa latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kelincahan pemain sepakbola, jadi jika pemain sepakbola ingin ditingkatkan kelincahannya maka harus dirancang program latihan *shuttle run* dengan sistematis dan terencana.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur, yakni dengan nilai t hitung sebesar sebesar 15.88. Hal ini berarti bahwa latihan *zig-zag run* dapat meningkatkan kelincahan pemain sepakbola, jadi jika pemain sepakbola ingin ditingkatkan kelincahannya maka harus dirancang program latihan *zig-zag run* dengan sistematis dan terencana.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur, yakni dengan nilai t hitung 5,47. Jika dilihat dari nilai t hitungnya, maka Latihan *zig-zag run* lebih baik dibandingkan dengan *shuttle run*.

## B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih sepakbola maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni sepakbola. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* memberikan pengaruh terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur.
2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat dispesifikasikan pada latihan *speed*, *agility*, *quickness* dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada kondisi fisik yang dikembangkan.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi sepakbolanya.
4. Menciptakan suatu iklim olahraga yang dapat dijadikan tradisi turun temurun untuk masa kini dan yang akan datang.