

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan lateral hurdle jump in to sprint terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SD Harapan Bangsa U10 – 12 terdapat peningkatan kelincahan yang cukup signifikan dengan hasil uji Shapiro Wilk Test dengan nilai Sig atau P Value  $0,000 < 0,05$ . Apabila nilai P Value  $<$  batas kritis  $0,05$  maka terdapat perbedaan secara signifikan. Maka kesimpulan adalah model latihan lateral hurdle jump in to sprint terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan futsal SD Harapan Bangsa

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang sudah di jalanin penulis ingin menyampaikan beberapa saran berikut terkait dengan penelitian yaitu:

1. Untuk para pelatih ekstrakurikuler futsal SD Harapan Bangsa dapat dijadikan sebagai bahan acuan latihan untuk meningkatkan kelincahan pada siswa
2. Untuk siswa ekstrakurikuler futsal bisa meningkatkan kelincahan dan keterampilan agar ekstrakurikuler futsal SD Harapan Bangsa makin berprestasi

Penelitian lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor – faktor dan sampel lain untuk efektivitas model latihan terhadap kemampuan kelincahan yang lebih efektif.