BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini adalah " Terdapat pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal MTS. Muhammadiyah 01 Medan" .

5.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari hasil kesimpulan yang diperoleh, Terdapat pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kelincahan yaitu :

1. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasanya dengan memberikan variasi latihan kelincahan dapat meningkatkan kelincahan maka disarankan kepada pelatih agar mempertimbangkan variasi latihan kelincahan untuk diterapkan dalam meningkatkan kemampuan kelincahan.
2. kepada atlet, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kelincahan dengan melakukan variasi latihan kelincahan.
3. Kepada pembaca dan peneliti yang ingin mengembangkan kondisi fisik kelincahan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan, dan bahan pertimbangan untuk mengembangkan variabel lain untuk meningkatkan kelincahan.