

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat peningkatan dari variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar Tahun 2016.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran,antara lain :

1. Kepada pelatih dan pembina, dapat menggunakan Variasi latihan kelincahan untuk meningkatkan kelincahan pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar Tahun 2016.
2. Latihan variasi kelincahan sesuai diterapkan pada pemain/atlet futsal .
3. Kepada para pembaca hasil penelitian dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan pada dirinya.