

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan lari halang rintang (*obstacle run*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola usia 14 – 15 tahun SSB Kenari Utama Medan.
2. Latihan *three corner drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola usia 14 – 15 tahun SSB Kenari Utama Medan.
3. Latihan lari halang rintang (*obstacle run*) lebih baik daripada latihan *three corner drill* untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola usia 14 – 15 tahun SSB Kenari Utama Medan.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan kelincahan yang berbeda untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu kelincahan maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan lari halang rintang (*obstacle run*) dan latihan *three corner drill* dapat meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola diharapkan kepada pelatih, instruktur sepakbola dan juga guru- guru olahraga di lapangan khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.