

## **BAB V.**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengembangan variasi latihan kelincahan sangat dibutuhkan untuk menambah dan mengembangkan variasi-variasi latihan yang lebih baru untuk kemampuan kelincahan dalam sepak bola.
2. Pengembangan variasi latihan kelincahan dalam olahraga sepak bola yang diciptakan dapat mempermudah pelatih sepak bola untuk menambah kemampuan kelincahan kepada sekolah sepak bola dan pemainnya.
3. Pengembangan variasi latihan kelincahan dalam olahraga sepak bola sangat dibutuhkan sebagai acuan untuk lebih berfikir mengembangkan variasi-variasi latihan yang lebih baru dan bervariasi untuk seorang pelatih.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Hasil pengembangan variasi latihan kelincahan sepak bola ini diharapkan dapat berguna sebagai acuan para pelatih-pelatih sepak bola, untuk melihat sejauh mana perkembangan kemampuan kelincahan pemainnya dan menambah pengetahuan variasi-variasi kelincahan pemainnya.

2. Perlunya pengembangan lebih lanjut guna meningkatkan kualitas dari variasi latihan kelincahan dalam sepak bola, disarankan pengembangan yang dilakukan disesuaikan dengan perkembangan variasi latihan yang lebih modern, guna mendapatkan hasil yang akurat dengan menggunakan variasi latihan yang lebih modern.

