

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan *illinois* terhadap kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Tungkal Ulu, didukung dengan hasil signifikan yaitu  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan dibuktikan  $t_{hitung}$  dan nilai presentil dari tabel distribusi  $-t$ , diperoleh  $t_{hitung} (11.7) > t_{tabel} (1.72931)$  hal ini berarti hipotesis penelitian dapat diterima pada taraf kepercayaan 95%.

#### B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Demi mendapatkan hasil kemampuan kelincahan yang optimal sebaiknya diberikan latihan yang lebih terprogram.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan program latihan *illinois* yang lebih variatif, lebih jelas dan terprogram.
3. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini bisa berbagi kepada orang yang belum mengetahui metode latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dalam olahraga sepakbola.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian selanjutnya.