

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data, di peroleh nilai T_{hitung} sebesar 1,84364 dan nilai T_{tabel} sebesar 1,76131 dengan demikian maka dapat di pahami bahwa penelitian ini ada Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola U-13 Di SSB PSP Bangko Merangin. Hal ini dikarenakan hasil tes awal dan tesk akhir pada atlet sepakbola U-13 berbeda.

5.2. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti tidak bisa mengontrol aktivitas para pemain sepakbola yang di luar latihan yang dapat mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Kurang memperhatikan para pemain sepakbola ketika melakukan latihan kelincahan ada beberapa pemain yang melakukan gerakan-gerakan yang dicontohkan dengan asal-asalan dan kurang serius.
3. Banyak pemain yang tidak mengetahui beberapa gerakan-gerakan kelincahan tersebut yang akan dilakukan.

4. Terdapat beberapa pemain yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan dikarenakan alasan tertentu sehingga menyebabkan terjadinya hasil tes yang kurang maksimal.

5.3. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, maka peneliti menyarankan:

1. Sebelum mengadakan penelitian sebaiknya peneliti mengecek kesiapan sampel, baik secara fisik maupun psikis.
2. Pada saat menjelaskan materi yang akan dilakukan sebaiknya dijelaskan bahwa keseriusan dalam melaksanakan latihan kelincahan karena penting bagi atlet tersebut sehingga saat melakukan latihan para atlet dapat melakukannya dengan serius.
3. Bagi pelatih agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk para atlet sepakbola sehingga prestasinya dapat meningkat lebih baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa memodifikasi jenis latihan yang lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi prestasi atlet sepakbola dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan kelincahan atlet sepakbola tersebut.