

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan yaitu:

1. Terdapat pengaruh variasi latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) terhadap kelincahan pada atlet *muay thai* EPO Fightcamp Jambi dengan $t_{\text{Hitung}} > t_{\text{Tabel}}$.
hasil hipotesis kelompok putra untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 4$ diperoleh $t_{\text{hitung}} (2,2128) > t_{\text{tabel}} (2,1318)$. Ini berarti H_0 diterima dan H_a di tolak.
2. Terdapat pengaruh variasi latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) terhadap kelincahan pada atlet *muay thai* EPO Fightcamp Jambi dengan $t_{\text{Hitung}} > t_{\text{Tabel}}$.
Untuk uji hipotesis putri taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 4$ diperoleh $t_{\text{hitung}} (4,9610) > t_{\text{tabel}} (2,1318)$. Ini berarti H_0 diterima dan H_a di tolak.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang di berikan adalah:

1. Bagi anggota klub agar bisa melatih kelincahan guna untuk pada saat berlatih maupun bertanding.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat menciptakan variasi latihan yang lebih bervariasi dan meningkatkan peran aktif atlet dalam mengikuti program latihan, serta meningkatkan kelincahan.

Bagi peneliti diharapkan dapat diterima sebagai bahan kajian dalam penelitian khususnya di lembaga pendidikan olahraga.