

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Atas dasar ditemukannya masalah dalam penelitian ini yaitu pada ukm futsal upi yang kurang baik kelincahan, sehingga ditentukannya skripsi ini dengan tema sentralnya adalah “Hubungan Antara *Body Mass Index* ,*Flexibilitas* Dan *Kecepatan Reaksi* Dengan *Agility* Pada Cabang Olahraga Futsal” dan metode yang digunakannya deskripsi kuantitatif korelasional adalah dengan menghubungkan beberapa variabel yang akan diteliti. Pada sampel pelaku ukm futsal upi ternyata setelah peneliti menganalisis dan mengolah data yang didapatkan. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Tidak terdapat hubungan antara *indeks massa tubuh* dengan *kelincahan* pada cabang olahraga futsal
2. Terdapat hubungan antara *flexibilitas* dengan *kelincahan* pada cabang olahraga futsal
3. Tidak terdapat hubungan antara *kecepatan reaksi* dengan *kelincahan* pada cabang olahraga futsal

B. Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur tambahan bagi pelaku olahraga pada khususnya dan masyarakat pada umumnya diantaranya Sebagai upaya

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat detail menguji aspek aspek cabang olahraga futsal tidak hanya 3 komponen variabel yang ada di skripsi peneliti tetapi aspek kemampuan atau teknik pun di bahas sehingga akan memperoleh hasil yang baik dalam penelitian ini
2. Bagi para pembaca dan pemerhati olahraga, khusus nya olahraga futsal dan olarga prestasi perlu di adakan pengembangan dan penelitian lebih lanjutan dengan kajian lebih mendalam dan sempel lebih respresentatif dengan kebutuhan cabang olaharag futsal