

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data dari latihan *zig-zag* menggunakan metode interval dan metode repetisi terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Coerver Coaching Bandung, maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Latihan *zig-zag* menggunakan metode *interval* memberikan peningkatan yang tidak signifikan terhadap peningkatan kelincahan.
2. Latihan *zig-zag* menggunakan metode *repetisi* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan.
3. Terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan latihan *zig-zag* menggunakan metode *interval* dan *repetisi* terhadap peningkatan kelincahan

#### B. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, dan pembina olahraga dalam proses latihan dapat menggunakan metode latihan interval dan metode latihan repetisi ini untuk varian atau pilihan untuk meningkatkan kelincahan, walaupun metode repetisi lebih signifikan untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola.
2. Untuk meningkatkan latihan teknik, selain memberikan latihan teknik secara maksimal, dengan latihan fisik juga akan membantu peningkatan kemampuan teknik secara lebih cepat dan efektif.

3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.