

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data secara statistik mengenai korelasi fleksibilitas, kecepatan dan indeks masa tubuh terhadap kelincahan pada pemain futsal, maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Terdapat korelasi yang positif dan signifikan fleksibilitas dengan kelincahan pada pemain futsal.
2. Terdapat korelasi yang positif dan signifikan kecepatan dengan kelincahan pada pemain futsal.
3. Terdapat korelasi yang positif dan signifikan indeks masa tubuh dengan kelincahan pada pemain futsal.
4. Terdapat korelasi yang positif dan signifikan fleksibilitas, kecepatan, dan indeks masa tubuh secara bersama-sama dengan kelincahan pada pemain futsal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih futsal yang ingin meningkatkan kelincahan atletnya, hendaknya memberikan latihan-latihan, khususnya latihan fleksibilitas, kecepatan, serta melihat hasil dari indeks masa tubuh dan latihan kelincahan secara berulang-ulang, serta tak lupa perhatikan psikologis setiap pemain.
2. Bagi para atlet futsal, penulis menyarankan untuk melatih fleksibilitas, kecepatan, dan sering mengontrol berat badan serta tinggi badan untuk mengecek hasil indeks masa tubuh, apabila ingin memiliki kemampuan kelincahan yang lebih baik dan meningkatkan kondisi fisik lainnya untuk mendukung kelincahan dalam permainan futsal.