

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data dari latihan *Hexagon drill* dan *Boomerang run* menggunakan metode interval terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola SSB IPI GS Bandung, maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *hexagon drill* dengan metode *interval* intensif terhadap kelincahan pemain sepak bola.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *boomerang run* dengan metode *interval* intensif terhadap kelincahan pemain sepak bola.
3. Bentuk latihan *hexagon drill* dengan metode *interval* intensif lebih baik dari pada latihan *Boomerang run* terhadap kelincahan pemain sepak bola.

B. Saran

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

1. Bagi para pelatih sepakbola khususnya, dan pembina olahraga dalam proses latihan untuk meningkatkan aspek-aspek latihan yang akan memberikan kontribusi yang positif terhadap kemajuan olahraga sepakbola. Aspek-aspek latihan tersebut adalah fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek tersebut sangat penting bagi pemain sepakbola untuk menjadikan pemain yang profesional terutama latihan fisik yaitu dalam latihan kelincahan. Dalam latihan kelincahan dapat menggunakan latihan *Hexagon drill* dan *Boomerang run* dengan metode *interval* ini untuk varian atau pilihan untuk meningkatkan kelincahan.
2. Bagi para pemain sepakbola untuk bisa lebih meningkatkan kedisiplinan dalam berlatih. Jadikan latihan itu sebagai kebutuhan bukan kewajiban. Sehubungan dengan hasil penelitian para atlet disarankan untuk

meningkatkan latihan fisik, 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.