

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.

Bertitik tolak dari tujuan penelitian, yaitu ingin mengetahui pengaruh bentuk latihan *envelope run* dan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola, maka berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *envelope run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola.
3. Peningkatan kelincahan pemain sepak bola melalui latihan *envelope run* lebih baik dan signifikan dibandingkan dengan peningkatan kelincahan melalui latihan *boomerang run*.

B. Saran.

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih, dan pemain sepak bola pada khususnya serta pembaca pada umumnya, dalam proses pelatihan sepak bola terutama untuk meningkatkan kemampuan kelincahan, maka sebaiknya diberikan latihan-latihan fisik yang tepat dan dilatih secara sistematis dan berulang-ulang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat memberikan rekomendasi bagi para pelatih, pembina maupun pemain sepak bola bahwa bentuk latihan *envelope run* dan latihan *boomerang run* tersebut dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola. Dalam penggunaannya kedua bentuk

latihan tersebut hendaknya harus disesuaikan dengan kondisi dari sarana dan prasarana yang tersedia. Namun peneliti menganjurkan untuk menggunakan latihan *envelope run*, dengan latihan *envelope run* tersebut dapat memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola tanpa mengabaikan aspek latihan lainnya seperti; aspek teknik, taktik dan mental serta fungsional antropometrik.

2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pengaruh suatu latihan terhadap perkembangan kemampuan fisik, penulis menganjurkan untuk mencobakan bentuk atau metode latihan fisik lainnya yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga dan kondisi pelatihannya.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, perlu kiranya untuk meneliti lebih lanjut mengenai kemampuan kelincahan dengan bentuk latihan fisik lainnya dalam cabang olahraga sepak bola, atau mungkin dengan sampel yang lebih *representative* serta didasari kajian teori yang lebih mendalam, sehingga hasilnya akan memberikan gambaran lebih nyata terhadap kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola.
4. Dalam setiap proses penerapan latihan harus memperhatikan setiap metode latihan, pola latihan, prinsip-prinsip latihan, dan norma-norma latihan dengan tepat untuk mendapatkan hasil latihan yang baik dan merupakan kunci penting untuk mendapatkan *peak performance* pemain.
5. Untuk penelitian lebih lanjut disarankan agar pengembangan keilmuan dalam metode kepelatihan yang lebih efektif dan efisien maka dalam penelitian ini dapat dikembangkan melalui kajian lain atau penerapan pada kelompok lain seperti gender, kelompok usia, jenjang olahraga (pada jenjang pembinaan atau jenjang professional).