

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan penelitian ini sesuai rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian ialah sebagai berikut:

1. Bahwa pengembangan keterampilan gerak dasar tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan bagi pemain sepakbola usia 14 tahun di SMP Negeri 7 Kuningan.
2. Bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh hasil latihan yang signifikan antara pemain sepakbola yang diberikan pengembangan keterampilan gerak dasar dengan peserta latih yang tidak diberikan pengembangan keterampilan gerak dasar terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola usia 14 tahun di SMP Negeri 7 Kuningan.

#### **B. Saran**

1. Kepada pelatih sepakbola SMPN 7 Kuningan, Dalam latihan untuk meningkatkan kelincahan bagi pemain sepakbola usia 14 tahun agar memperhatikan dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan, khususnya intensitas (termasuk frekwensi latihan), individualisasi, dan variasi latihan.
2. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan pelatih sepakbola SMPN 7 Kuningan terhadap pengembangan keterampilan gerak dasar untuk meningkatkan kelincahan pada sampel dengan usia yang sama, namun dilaksanakan pada frekwensi selama 12 minggu dengan waktu 5 kali pertemuan dalam satu minggu serta memberikan kadar intensitas latihan pada tingkat sub maksimal (80 – 90 %) sampai dengan maksimal (90 – 100%) pada latihan keterampilan gerak lokomotor serta mengukur hasil perlakuan terhadap komponen-komponen yang membangun kelincahan dan motivasi pemain saat berlatih.