

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data penelitian mengenai besarnya tingkat validitas dan reliabilitas tes kemampuan *agility* (kelincahan) *Arrowhead Agility Test* adalah sebagai berikut:

1. Tingkat atau derajat validitas alat ukur tes kemampuan *agility* (kelincahan) *Arrowhead Agility Test* sebesar 0,981 termasuk ke dalam kriteria sangat tinggi.
2. Tingkat atau derajat reliabilitas alat ukur tes kemampuan *agility* (kelincahan) *Arrowhead Agility Test* sebesar 0,995 termasuk ke dalam kriteria sangat tinggi.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat penulis kemukakan sesuai dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Untuk pihak yang terlibat dalam sepakbola khususnya lembaga atau pengurus UKM Sepakbola UPI, untuk lebih memfokuskan latihan yang menyesuaikan bentuk latihan fisik maupun teknik, taktik maupun mental yang menyerupai situasi pertandingan sepakbola yang sebenarnya.
2. Untuk pelatih yang terlibat dalam pembinaan sepakbola harap memperhatikan dalam setiap proses latihan penting adanya tes dan pengukuran untuk mengetahui data atlet binaan yang digunakan sebagai evaluasi dan melihat peningkatan kemampuan hasil dari latihan. Demi tercapainya mutu dari proses pembinaan dan pelatihan sepakbola, baik dari aspek kondisi fisik maupun kemampuan teknik atlet tersebut.
3. Berkaitan dengan hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan pedoman para pelatih fisik tim sepakbola untuk mengukur tingkat kemampuan *agility* (kelincahan) pada atlet sepakbola, atlet sepakbola amatir maupun atlet sepakbola profesional.

4. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek kondisi fisik terutama dalam ruang lingkup pengujian tingkat validitas dan reliabilitas tes dalam olahraga, agar senantiasa dapat memperluas ruang lingkup penelitian dan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian lebih mendalam agar hasil penelitian yang dicapai akan jauh lebih baik.