

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil data analisis penelitian dan uraian pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Berdasarkan hasil analisis data karakteristik subjek penelitian memperlihatkan bahwa karakteristik usia, BB, dan TB dari kedua kelompok ada perbedaan namun tidak terlampau jauh. Dengan demikian subjek penelitian yang berjumlah 32 orang siswa SSB Jayakarta memiliki karakteristik fisik yang hampir sama. Dari subjek yang berjumlah 32 orang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 (FG) dan kelompok 2 (NFG) diputuskan berdasarkan nilai test PSLR dimana nilai PSLR $> 80^0$ ROM fleksi *hip* kelompok 1 (Grup fleksibilitas), dan $< 80^0$ ROM fleksi *hip* kelompok 2 (Grup non fleksibilitas). Dimana jumlah masing-masing kelompok 16 orang.
- b. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemain sepak bola dengan fleksibilitas yang baik memperoleh skor yang lebih baik dalam *verical jump* dengan tes CMJ dibandingkan dengan pemain sepak bola remaja yang memiliki keterbatasan fleksibilitas hamstring, sehingga dan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan adanya perbedaan nilai pengukuran namun tidak terdapat hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan *vertical jump* pada pemain sepak bola remaja di SSB Jayakarta Ragunan, Jakarta Selatan.