



BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Dari hasil analisis penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan serta telah diuraikan, maka didapat kesimpulan yaitu

- a. Berdasarkan karakteristik besar sampel usia pada kelompok FG memiliki rerata usia $15,06 \pm 1,48$ sedangkan kelompok NFG memiliki usia dengan rerata $16,06 \pm 1,69$ yang berarti rerata usia pada kelompok FG lebih kecil dari rerata usia kelompok NFG. Berdasarkan karakteristik tinggi badan, sampel penelitian pada kelompok FG memiliki rerata tinggi badan $158,94 \pm 11,04$ cm sedangkan pada kelompok NFG memiliki tinggi badan dengan rerata $161,75 \pm 9,34$ cm yang berarti rerata tinggi badan pada kelompok FG lebih rendah dari rerata tinggi badan kelompok NFG. Berdasarkan karakteristik berat badan, sampel penelitian kelompok FG memiliki rerata pada berat badan $47,25 \pm 8,61$ kg dan pada kelompok NFG memiliki rerata pada berat badan $54,44 \pm 10,41$ kg yang berarti rerata berat badan kelompok FG lebih kecil dari rerata berat badan pada kelompok NFG.
- b. Kelompok FG (*Fleksibilitas Group*) yang merupakan kelompok dengan fleksibilitas *hamstring* yang baik tidak memiliki hubungan dengan *agility* pada pemain sepak bola remaja yang memiliki nilai kemaknaan p lebih besar dari α ($p > 0,05$). Hasil koefisien korelasi (r) FG terhadap BAT memiliki nilai korelasi negatif.
- c. Kelompok NFG (*Non Fleksibilitas Group*) yang merupakan kelompok dengan keterbatasan fleksibilitas *hamstring* tidak memiliki hubungan dengan *agility* pada pemain sepak bola remajadengan nilai kemaknaan p lebih besar dari α ($p > 0,05$). Hasil koefisien korelasi (r) NFG terhadap BAT memiliki nilai korelasi negatif.
- d. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan keterbatasan fleksibilitas *hamstring* dengan *agility* pada pemain sepak

bola remaja karena data tidak signifikan. Namun memiliki nilai korelasi negatif dimana variabel memiliki hubungan yang sangat rendah. Dalam hal ini H_1 diterima dan H_0 ditolak.

