

BAB VI

PENUTUP

VI. Kesimpulan

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

- a. Karakteristik responden yang telah penulis teliti ialah: berdasarkan jenis kelamin 100% berjenis kelamin laki-laki, berdasarkan usia sebanyak 43,75% berusia 14 tahun, sebanyak 12,5% berusia 15 tahun, sebanyak 6,25% berusia 16 tahun, sebanyak 18,75% berusia 17 tahun, dan sebesar 18.75% berusia 18 tahun. Sebanyak 50% dengan nilai PSLR $>80^\circ$ dan sebanyak 50% dengan nilai PSLR $<80^\circ$.
- b. Berdasarkan uji statistik parametrik uji *Pearson* terdapat hasil penelitian yang dilakukan oleh kedua kelompok. Pada Kelompok 2 (NFG) dengan S20m (3.996 ± 0.275) dengan nilai probabilitas pada S20m (0.79), dimana apabila nilai $p > 0.05$ hasil dinyatakan tidak signifikan. Maka tidak adanya hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan *sprint* pada siswa SSB Jayakarta secara signifikan.
- c. Maka berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan adanya hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan *sprint* pada pemain sepak bola remaja di SSB Jayakarta Ragunan, Jakarta Selatan.