

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Karakteristik jenis kelamin menunjukkan responden perempuan lebih mendominasi sebanyak 18 sampel dari total sampel dengan presentase 60%. Pada data karakteristik umur menunjukkan responden terbanyak pada umur 16 tahun sebanyak 18 responden dengan presentase 60%. Lalu karakteristik tinggi badan menunjukkan responden terbanyak pada rentang tinggi badan dari 161 cm hingga 170 cm dengan jumlah 14 responden dan presentase 46.7%. Kemudian pada karakteristik berat badan data menunjukkan paling banyak pada rentang berat badan dari 50 kg hingga 60 kg dengan jumlah 16 responden dengan presentase 53.3%.
- b. Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa 16 sampel (53,3%) dinyatakan memiliki kemampuan *sprint* kategori baik sekali.
- c. Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa 11 sampel (36,7%) dinyatakan memiliki kemampuan *agility* kategori baik.
- d. Tidak adanya hubungan antara *sprint* dan *agility* dengan derajat korelasi rendah.

V.2. Saran

- a. Bagi peneliti :
 - 1) Jumlah sampel yang lebih banyak akan lebih baik jika dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.
 - 2) Memilih sampel yang intensitas latihannya lebih terstruktur.
 - 3) Efisiensi persiapan waktu dan tempat penelitian lebih ditingkatkan.
- b. Bagi sampel :

- 1) Latihan yang rutin pada *sprint* dan *agility* dapat meningkatkan kualitas sampel dalam permainan olahraga basket.