

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa penelitian dan keterangan yang ada pada bab sebelumnya, sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara antropometri lingkaran pergelangan kaki dengan kelincahan pada pemain bola futsal amatir usia 13-16 tahun.
- b. Antropometri lingkaran pergelangan kaki dengan rata-rata ukuran kaki 52,68 cm.
- c. Pada tingkat kelincahan menunjukkan hasil didominasi baik.
- d. Karakteristik pada penelitian ini dengan usia rata-rata 13 tahun dengan nilai IMT di dominasi pada kategori berat normal.

V.2 Saran

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

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - 1) Sebaiknya melakukan penelitian ini pada sampel wanita agar dapat referensi mengenai hubungan antropometri lingkaran pergelangan kaki dengan kelincahan pada sampel wanita.
 - 2) Sebaiknya meneliti seluruh faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan.
 - 3) Diharapkan dapat menambah jumlah sampel mple sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan pada kelompok subjek dengan jumlah besar.
- b. Bagi Subyek
 - 1) Agar tetap konsisten dalam latihan untuk meningkatkan kelincahan dan menjaga kondisi fisik agar mendapatkan hasil yang maksimal.

- 2) Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi uvaluasi untuk atlet dapat meningkatkan kemampuan agar bisa berkembang semaksimal mungkin.
- 3) Peneliti berharap agar penelitian ini bisa menjadi acuan untuk pemain mengembangkan prestasi di bola futsal.

c. Bagi fisioterapis

- 1) Peneliti berharap hasil penelitian dapat di jadikan sumber informasi mengenai hubungan Antropometri Lingkaran Pergelangan Kaki dengan Kelincahan.