

# BAB V

## PENUTUP

### V.1 Kesimpulan

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

- a. Rata-rata *agility* dari sampel penelitian di sekolah sepakbola sparta limo adalah katagori nilai baik.
- b. *Functional performance* di sekolah sepakbola Sparta limo memiliki rata-rata nilai kategori nilai baik
- c. Adanya hunungan yang signifikan antara *angility* dan *functional performance* pada remaja di sekolah sepakbola Sparta limo

### V.2 Saran

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil penelitian yang telah dilakukan maka penelitian memberikan saran - saran sebagai berikut :

- a. Dilihat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan referensi dan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.
- b. Bagi atlet yang mempunyai kelincahan yang kurang agar lebih meningkatkannya dengan cara melakukan latihan kelincahan secara rutin
- c. Disarankan untuk *club* dapat melakukan test secara berkala untuk menentukan takaran latihan bagi setiap individu.kemudian menjaga tingkat *agility* dari tiap anggota club dengan memberikan latihan *agility* minimal 1 kali seminggu.
- d. Untuk memperkuat hasil penelitian ini disarankan untuk peneliti selanjutnya dengan menambah jumlah sampel dan menganalisi faktorfaktor yang mempengaruhi *ailitiy* dan juga *Functional performance*.