

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa hal berikut ini menggambarkan kelincahan pada atlet sepak bola Persita Tangerang:

- a. Berdasarkan karakteristik *agility*, dari 28 atlet menunjukkan hasil pengukuran yaitu di kategori rata-rata/*average*.
- b. Berdasarkan karakteristik usia, *agility* pada atlet sepak bola Persita Tangerang paling banyak berada di kategori rata-rata pada rentang usia 15 – 19 tahun.
- c. Berdasarkan karakteristik tinggi badan, *agility* pada atlet sepak bola Persita Tangerang paling banyak berada di kategori rata-rata pada tinggi badan 170 – 174 cm.
- d. Berdasarkan karakteristik berat badan, *agility* pada atlet sepak bola Persita Tangerang paling banyak berada di kategori rata-rata pada rentang berat badan 60 – 64 kg.
- e. Berdasarkan karakteristik indeks massa tubuh, *agility* pada atlet sepak bola Persita Tangerang paling banyak berada di kategori rata-rata dengan indeks massa tubuh normal.
- f. Berdasarkan karakteristik gaya hidup, *agility* pada atlet sepak bola Persita Tangerang paling banyak berada di kategori rata-rata dengan gaya hidup sangat baik.
- g. Berdasarkan karakteristik posisi pemain, *agility* pada atlet sepak bola Persita Tangerang paling banyak berada di kategori rata-rata dengan posisi pemain *defender*.

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi Atlet

Diharapkan atlet dapat lebih memperhatikan faktor-faktor pendukung dalam pelatihan, jaga berat badan ideal dan indeks massa tubuh

melalui pola makan yang sehat dan teratur, serta terapkan gaya hidup aktif dengan menghindari kebiasaan buruk. Serta tingkatkan pengetahuan mengenai komponen *skill* yang diperlukan dalam permainan.

b. Bagi Pelatih

Para pelatih diharapkan dapat mendesain program yang lebih difokuskan kepada faktor-faktor yang mendukung dalam perkembangan *skill* para atlet.

c. Bagi Klub/Federasi

Klub atau federasi dapat memfasilitasi lingkungan pelatihan yang sesuai dalam perkembangan pengetahuan atlet maupun pelatih mengenai pengembangan *skill* yang diperlukan dalam permainan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan tinjauan lebih mendalam mengenai hubungan antara setiap karakteristik dengan kemampuan *agility*. Selain itu, perlu dipertimbangkan pengembangan karakteristik pengukuran lainnya untuk memperoleh hasil yang lebih spesifik dan relevan.