

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan serta kajian teori yang telah diuraikan dengan hasil tes kelincahan Pada tes awal Kelincahan diperoleh nilai tertinggi 39 dan skor terendah adalah 48. Setelah dilakukan analisis diperoleh frekuensi kelincahan dengan rata-rata sebesar 44,86, varians 6,89, dan standar deviasi sebesar 2,62. Sedangkan pada tes akhir, nilai tertinggi 35 dan skor terendah 45. Setelah dilakukan analisis diperoleh frekuensi kelincahan rata-rata sebesar 40.27, varian 9.73 dan standar deviasi sebesar 3.12. Jika dilihat dan dibandingkan ternyata telah terdapat peningkatan hasil pada data yang diperoleh saat Post test.

Hal ini diperkuat dengan pengujian analisis dimana nilai $t_{hitung} = 27$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (22-1=21) diperoleh harga sebesar 1,72. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung}=27 > t_{daftar} = 1.72$). Berdasarkan criteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{daftar}$ pada $\alpha = 0,05$; n-1, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *Zig-zag* terhadap kelincahan.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi pembaca sebagai bahan penyusunan skripsi ataupun peningkatan prestasi dalam pembinaan olahraga disekolah maupun di tempat latihan lainnya. Saran ini antara lain :

- 5.1.1 Setiap bentuk latihan yang ingin dilatih haruslah dikuasai dan dipahami dengan baik dalam penyusunan program latihan agar dapat memberikan pengaruh yang baik pula serta menghindari cedera yang berlebihan
- 5.1.2 Perlu dilakukan penelitian kembali guna menambah pengetahuan untuk meningkatkan dan mengembangkan bentuk latihan plyometrik lainnya dalam meningkatkan prestasi.