

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan *boomerang run* dan *z pattern run* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Padamara didapati sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan model latihan *boomerang run* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Padamara.
2. Terdapat pengaruh signifikan model latihan *z pattern run* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Padamara.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh signifikan antara model latihan *boomerang run* dan model latihan *z pattern run* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Padamara.

B. Saran

1. Penelitian ini hanya melihat bagaimana latihan *boomerang run* dan *z pattern run* berdampak pada aspek fisik kelincahan. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti latihan lain yang berdampak pada aspek fisik kelincahan lainnya.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian di klub, karena di klub mempunyai model latihan yang teratur dan lebih sistematis agar hasil penelitian menjadi lebih relevan.