

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dapat diambil kesimpulan dari penelitian menunjukkan jika latihan lompat tali dan lari *sprint* jarak 30 meter memiliki peningkatan yang cukup signifikan sehingga mempengaruhi kelincahan peserta yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Ditunjukkan dari analisis data adanya penurunan nilai *mean* kelincahan dari *pretest* ke *posttest*, dengan peningkatan signifikan dalam distribusi nilai yang lebih tinggi setelah intervensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan manfaat latihan fisik seperti lompat tali dan lari *sprint* dalam meningkatkan kelincahan secara keseluruhan. Namun, beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang kecil dan durasi intervensi yang terbatas, perlu diperhatikan. Oleh sebab itu, perlu adanya penelitian lain dengan desain yang lebih komprehensif dan populasi sampel yang lebih besar diperlukan untuk menguatkan temuan ini dan memberikan wawasan lebih mendalam tentang efektivitas latihan tersebut dalam konteks olahraga yang berbeda.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan sebelumnya, disarankan agar penelitian lebih lanjut dilakukan beberapa hal sebagai berikut :

1. Dilakukan dengan sampel yang lebih besar dan beragam untuk memastikan generalisasi hasil.
2. Durasi intervensi latihan sebaiknya diperpanjang untuk mengevaluasi efek jangka panjang dari latihan lompat tali dan lari *sprint* jarak 30 meter terhadap kelincahan.
3. Penggunaan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi juga penting untuk memberikan perbandingan yang lebih jelas tentang efektivitas latihan tersebut.
4. Penelitian selanjutnya juga bisa mengeksplorasi kombinasi latihan lain yang mungkin meningkatkan kelincahan lebih efektif,
5. Mempertimbangkan faktor-faktor individu seperti tingkat kebugaran awal dan aktivitas fisik tambahan di luar program latihan.