

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dikemukakan dapat diambil simpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh latihan anaerobik selama 12 minggu terhadap peningkatan kelincahan pada anak usia 10-14 tahun.
- 2) Terdapat penurunan waktu kelincahan yang signifikan setelah latihan anaerobik selama 6 minggu dan 12 minggu pada anak usia 10-14 tahun.
- 3) Terdapat perbedaan kelincahan yang bermakna pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah latihan anaerobik selama 6 minggu dan 12 minggu.

#### **7.2 Saran**

- 1) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai jenis-jenis latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan kelincahan pada kelompok umur lain.
- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai kelincahan menggunakan metode pengukuran kelincahan yang lain.
- 3) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memberikan dosis dan frekuensi latihan *sprint training* yang sesuai.