

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang peneliti telah dilaksanakan mengenai pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Kalapanunggal tahun ajaran 2019, dapat ditarik kesimpulannya. Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Kalapanunggal tahun ajaran 2019, hal ini dibuktikan dari hasil nilai rata-rata yang diperoleh ketika melakukan *pretest* atau tes awal adalah 21,82 dan simpangan baku 1,48. Sedangkan hasil dari *posttest* atau tes akhir dengan nilai rata-rata 18,25 dan simpangan baku 2,08 dan hasil dari *gain score* adalah nilai rata-rata 3,57 dan dengan simpangan baku 0,87. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya peningkatan dari *pretest* dan *posttest*. Hasil hipotesis dapat disimpulkan bahwa  $t_{\text{hitung}} (15,52) > t_{\text{tabel}} (2,160)$  maka  $H_0$  di tolak.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan pada hasil penelitian peneliti mempunyai saran atau masukan yang dapat dipertimbangkan dengan baik, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi SMP Negeri 1 Kalapanunggal Kabupaten Sukabumi, diharapkan dengan diadakannya penelitian ini lebih memperhatikan ekstrakurikuler yang ada khususnya futsal untuk berperan lebih aktif serta dapat menjadi tempat penyaluran bakat bagi peserta didik.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler maupun siswa dengan adanya bentuk latihan kelincahan ini dapat meningkatkan keterampilan dribbling dan memotivasi peserta yang lain untuk meningkatkan kemampuan dribbling nya.

