

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan yaitu ada pengaruh latihan kelincahan, latihan kecepatan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi ini bisa dilihat dari hasil nilai rata-rata yang diperoleh ketika melakukan tes awal pada kelompok eksperimen adalah 23,69 dengan simpangan baku 0,89. Sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 17,35 dengan simpangan baku 0,77. Dan pada kelompok kontrol tes awal sebesar 23,82 dengan simpangan baku 1,20, dan pada tes akhir sebesar 22,92 dengan simpangan baku 1,13. dan hasil gain score menunjukkan nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar 6,34 dengan simpangan baku 0,79, dan pada kelompok kontrol hasil gain score menunjukkan nilai rata-rata sebesar 1,65 dengan simpangan bakunya 0,65. maka dapat disimpulkan bahwa adanya adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir. Dan hasil hipotesis dapat disimpulkan pula bahwa $t_{hitung} (2,94) > t_{tabel} (1,78)$, maka H_0 di tolak.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan menggiring yang rendah, agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan kecepatan-kelelincahan.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan metode latihan yang efektif yaitu dengan latihan kecepatan-kelelincahan, sehingga kemampuan menggiring bola dapat meningkat dengan baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda

sehingga latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagas Wahyu Prasetyo Subandi. (2016) “Pengaruh latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal.” *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Daryanto. (2015) “Pengaruh Latihan Kelincaha Terhadap Kemampuan Dribbling bola.” *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hamidah Suryani Lukman. (2017). *Analisis Data Kuantitatif*. Kota Bekasi: CV. Nurani
- Jhustinus Lhaksana. (2012). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- M. Asriady Mulyono. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah.
- Mia Kusumawati. (2015). *PENELITIAN PENDIDIKAN Penjasorkes*. ALFABETA
- R. Aulia Narti. (2009). *Futsal*. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.
- Satriya, Dikdik Z.S, dan I Imanudin. (2014). *Teori Latihan Olahrag*. Bandung: CV. Nurani.
- Sucipto. (2015). *Pembelajaran Permainan Futsal*. Bandung: CV Bintang Warliartika.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- V. Wiratna Sujarweni. (2014). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Wahyu Tri Laksono. (2015). *Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Siswa di SMP N Semboblo.*” *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widiastuti (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafind Persada.