

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *cone drill* terhadap kelincahan pemain Akademi Futsal Jati Bintang, yakni dengan nilai t hitung sebesar 11.22 dimana nilai tersebut lebih besar dari t tabel pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-2$ yaitu 2.10. Hal ini berarti bahwa latihan *cone drill* dapat meningkatkan kelincahan pemain futsal, jadi jika pemain futsal ingin ditingkatkan kelincahannya maka harus dirancang program latihan *cone drill* dengan sistematis dan terencana.

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih futsal maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni futsal. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan *cone drill* memberikan pengaruh terhadap kelincahan pemain akademi futsal Jati Bintang.

2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat dispesifikasikan pada latihan *speed*, *agility*, *quickness* dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada kondisi fisik yang dikembangkan.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi futsalnya.
4. Menciptakan suatu iklim olahraga yang dapat dijadikan tradisi turun temurun untuk masa kini dan yang akan datang.