

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil perhitungan statistik pada bab sebelumnya, peneliti dapat menyimpulkan hasil dari penelitian pada bab ini. Berdasarkan apa yang sudah dirumuskan dalam masalah ini, yaitu ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh dari efektivitas *agility ladder drill* dalam meningkatkan *agility* futsal putra ekstrakurikuler MAN 8 Jakarta. Peneliti sudah mengolah data dengan menggunakan statistika dan hasil pengolahan data serta analisa data diperoleh jawaban dari perumusan masalah dan tujuan dari penelitian diatas sebagai berikut: dari hasil uji-t diperoleh nilai t hitung untuk latihan *agility ladder drill* diperoleh nilai 4,41. Nilai ini lebih besar dari t tabel pada taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = 9 t table diperoleh nilai 1,883 sehingga hipotesis penelitian (H1) diterima. Hal ini berarti bahwa latihan ini memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *passing* pada pemain futsal putri.

B. Saran-saran

Untuk meningkatkan atau memberikan masukan bagi kemajuan olahraga futsal terkhusus di Indonesia pada umumnya, peneliti memeberikan

beberapa saran yang mungkin dapat membantu meningkatkan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga futsal sebagai berikut:

1. Dalam meningkatkan hasil kelincahan dalam permainan futsal, bentuk latihan yang digunakan harus benar- benar berguna dan pemain mudah melakukannya.
2. Pelatih harus mampu memotivasi dan memberikan informasi yang jelas agar pemain tetap fokus dan bersemangat untuk mengikuti latihan.
3. Bentuk latihan teknik dalam futsal sangat beragam, pelatih harus mengetahui bagaimana memanfaatkan sarana dan prasana yang ada untuk dapat memberikan metode latihan yang optimal.