

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Running With The Ball* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 12 Tambun Selatan. Kesimpulan ini didapatkan melalui analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan. Hasilnya menunjukkan bahwa t hitung (19,68) lebih besar dari t tabel (2,093), yang berarti hipotesis penelitian diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan *Running With The Ball* berpengaruh dalam meningkatkan kecepatan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan. Temuan ini diperkuat dengan perbandingan *Mean Difference*, yang menunjukkan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 35.09 dan rata-rata *post-test* sebesar 30.97

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau pembina klub: Disarankan untuk menerapkan metode latihan yang efektif, seperti *Running With The Ball*, dalam proses pembinaan fisik untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* futsal, sebagaimana yang telah diterapkan pada siswa ekstrakurikuler SMPN 12 Tambun Selatan.
2. Bagi pemain futsal SMPN 12 Tambun Selatan: Pemain futsal disarankan untuk lebih serius dan berkomitmen dalam mengikuti latihan, terutama saat pelatih memberikan latihan yang tidak langsung berkaitan dengan teknik dasar futsal, seperti latihan *Running With The Ball*, karena latihan tersebut merupakan elemen penting dalam permainan futsal.

3. Bagi pelatih futsal SMPN 12 Tambun Selatan: Disarankan agar pelatih melanjutkan program latihan yang telah dilakukan oleh peneliti, khususnya latihan *Running With The Ball*, dengan menambah variasi latihan untuk meningkatkan efektivitas dan keberagaman dalam proses pembelajaran.