

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, diketahui bahwa peningkatan kemampuan kelincahan pemain naza futsal family dengan persentase penurunan waktu sebesar 13.01% setelah diberikan latihan *Illinois* test.

Sebelum diberikan latihan lari *Illinois* terhadap kemampuan kelincahan pemain naza futsal family berada pada rerata *pretest* 19.99 detik dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 17.39 detik. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan latihan lari *zig-zag* meningkat sebesar 2.61 atau 13.01%.

dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan lari *zig-zag* dengan model latihan *Illinois* Test dan lari bolak-balik terhadap kelincahan dalam permainan futsal di club naza futsal family.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berdampak pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk menerapkan latihan lari *zig-zag* dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dalam permainan futsal.
2. Timbulnya semangat dari pemain yang mengikuti ekstrakurikuler latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dalam permainan futsal.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian pemain naza futsal family yang menjadi populasi penelitian, peneliti sulit dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: absensi, waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah prmsin naza futsal family yang aktif latihan sehingga populasi yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.

D. Saran

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

1. Bagi pemain naza futsal family khususnya pelatih dan kegiatan latihan untuk club lain pada umumnya agar menggunakan latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan dalm permainan futsal.
2. Bagi pelatih agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan futsal tidak hanya menonton dari video.
3. Bagi peneliti selanjutnya supaya memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian ini.