

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Ekstrakurikuler Futsal Atlet SMPN 1 Sumenep Kec. Kota Sumenep Kab. Sumenep maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh keterampilan menggiring bola setelah pemain mengikuti program Latihan kecepatan dengan nilai p value $0,000 < 0,05$.
2. Ada pengaruh keterampilan menggiring bola setelah pemain mengikuti program Latihan kelincahan dengan nilai p value $0,002 < 0,05$.
3. Pada latihan kecepatan dan kelincahan nilai sig (2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata keterampilan menggiring bola siswa antara Latihan kecepatan dan Latihan kelincahan pada Ekstrakurikuler Futsal Atlet SMPN 1 Sumenep.

B. Saran

1. Bagi Responden

Adanya penelitian dapat menjadikan acuan bagi responden untuk meningkatkan latihan kelincahan dan latihan kecepatan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.

2. Bagi Tempat Penelitian

Menjadikan catatan yang bermanfaat bagi guru disekolah untuk meningkatkan kemampuan di kemudian hari, menjadikan tolak ukur bagi pelatih di masa mendatang dan dengan adanya latihan kelincahan dan latihan kecepatan dapat menjadikan acuan bagi sekolah terutama guru untuk membuat program latihan teknik dasar menggiring bola.