

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian metode latihan *Hurdle jump* dan *Ladder drill* sangat berpengaruh terhadap *Agility* karena metode latihan *Hurdle jump* dan *Ladder drill* merupakan metode latihan yang tidak memiliki jeda berhenti karena siswa akan terus berlari sampai waktu yang telah ditentukan.

Pada hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistika pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Hurdle jump* dan *Ladder drill* terhadap *Agility* siswa ekstrakurikuler futsal SMAIT ASSYAFIYAH 02 dengan hasil tim A $T_{hitung} 0.458 > T_{tabel} 0.05$ dan hasil Tim B $T_{hitung} 0.139 > T_{tabel} 0.05$

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pengaruh latihan *Hurdle jump* dan *Ladder drill* terhadap *Agility* siswa ekstrakurikuler futsal SMAIT Assyafiiyah 02 memberikan dampak yang positif dan berarti terhadap *Agility*, maka penulis memberikan saran -saran sebagai berikut:

1. Terus mengembangkan prestasi olahraga futsal di Indonesia khususnya di kota Bekasi agar dapat memberikan semangat untuk bisa terus berlatih dengan keras.
2. Menyusun program latihan yang terencana, sistematis dan terus menambah beban porsi latihan agar kian hari para siswa semakin lebih baik.
3. Peneliti lebih jauh mendalami latihan *Hurdle jump* dan *Ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan *Agility* atau kelincahan.