

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *3-cone shuttle drill* dapat meningkatkan kelincahan pada siswa peserta ekstrakurikuler Sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur. Dengan menggunakan *3-cone shuttle drill* siswa lebih bersemangat untuk melakukan latihan karena dilaksanakan dalam bentuk kompetitif. Peningkatan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur dengan menggunakan latihan *3-cone shuttle drill* mencapai $\pm 47\%$.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil analisis pengaruh latihan *3-cone shuttle drill* pada siswa peserta ekstrakurikuler Sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur, berikut penulis menyarankan sebagai berikut:

1. Latihan *3-cone shuttle drill* dapat diterapkan dalam program latihan fisik terutama untuk meningkatkan kelincahan seorang pemain sepakbola.
2. Mengingat keterbatasan kemampuan, waktu, tenaga dan hasil dari penelitian ini, sebaiknya ditindak lanjuti dengan penelitian terkait atau serupa dalam penelitian ini dan dalam melakukan penelitian selanjutnya perlu memperhatikan kelemahan-kelemahan penelitian sebelumnya seperti variabel penelitian, populasi dan sampel