

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diambil kesimpulan bahwa metode latihan *ladder drill* dapat berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pada kegiatan ekstrakurikuler bola tangan di SMP Islam Al-Hidayah. Didasarkan pada hasil data perhitungan yang telah dilakukan yaitu didapat hasil *pretest* memiliki hasil hitung rata-rata sebesar 22,86 serta didapat pula hasil perhitungan *posttest* dengan rata-rata sebesar 19,48 yang menunjukkan bahwa data *pretest* memiliki hasil perhitungan yang lebih besar dari pada hasil perhitungan data *posttest*.

Begitu juga hasil dari perhitungan yang didapat melalui data *pretest – posttest* menyatakan data perhitungan uji-t yang didapatkan nilai sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Maka, didapat simpulan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dinyatakan adanya pengaruh metode latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler *handball* SMP Islam Al-Hidayah.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler *handball* SMP Islam Al-Hidayah memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *dribbling*, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Terus mengembangkan olahraga bola tangan/*handball* di indonesia agar dapat memberikan kegiatan positif kepada siswa dengan berlatih olahraga mendapat kegiatan yang positif
2. Menyusun metode-metode latihan *handball* agar latihan lebih bervariasi dan

siswa tidak bosan.

3. Menciptakan suatu wadah atau komunitas untuk mengembangkan *handball* ini di Indonesia sehingga olahraga ini lebih dikenal masyarakat.
4. Peneliti lebih mendalami latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* ataupun metode latihan yang lain pada olahraga *handball* ini.