

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil latihan selama 14 kali pertemuan dan hasil pengolahan data/analisis data dapat ditarik kesimpulan metode latihan *shuttle run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pada peserta ekstrakurikuler Sepakbola SDN Mustikajaya 5 Kota Bekasi, dengan rata-rata nilai tes awal sebesar 15,31 dan rata-rata tes akhir 14,63 serta rata-rata peningkatan sebesar 0,70 sedangkan nilai t – hitung 8,60 dan signifikan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang ditarik dari penelitian dan melihat kelemahan-kelemahan dari penelitian ini maka penulis mengemukakan beberapa saran yang mudah-mudahan dapat menunjang atau membantu dalam usaha meningkat prestasi permainan olahraga Sepakbola khususnya pada saat *dribbling*.

Kepada para pelatih dan guru olahraga agar dalam menyampaikan materi latihan/pelajaran olahraga, baik teori maupun praktek, artinya guru sebagai pengajar khususnya dibidang Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, harus mengetahuikapan dan bagaimana metode ini disampaikan kepada anak didik.

