

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis bentuk latihan, yaitu mencari hasil dari Illinois Agility Run Test dengan menggunakan metode latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) pada Tim Mufafa Futsal Academy U14 – 16 Tahun. Maka penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan SAQ menggunakan bola terhadap hasil *dribbling*, yang artinya bahwa pada Tim Mufafa Futsal Academy U14 – 16 Tahun mampu meningkatkan kemampuan *dribbling*nya setelah melakukan latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) dengan menggunakan bola. Dengan demikian model latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) menggunakan bola dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada para Atlet Tim Mufafa Futsal Academy U14 – 16 Tahun. Maka penulis dapat menyimpulkan bahwa : Latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling*. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian yang menunjukkan bahwa F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} yaitu $2.13 < 2.82$ maka hasil tes dinyatakan berdistribusi homogen. Sedangkan hasil pengujian yang menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $36.2 > 2.20$ hal ini menandakan adanya perbedaan yang sangat berarti setelah diberikan perlakuan metode latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) pada Mufafa Futsal Academy U14 – 16 Tahun.

B. Saran - saran

Dari kesimpulan diatas di sampaikan penulis maka penulis ingin mengemukakan beberap saran - saran sebagai berikut :

1. Untuk pelatih Tim Mufafa Academy metode latihan ini bisa dijadikan sebagai referensi atau acuan dalam melatih keterampilan *dribbling* atletnya.
2. Untuk para atlet lebih ditingkatkan lagi kemampuan *dribbling* dan tehnik dasar yang lain nya agar para atlet Tim mufafa Futsal Academy bisa terus berkembang, maju dan konsisten dalam latihanya