

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data penelitian dan perhitungan hasil, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dari latihan *dribbling zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* dalam futsal pada siswa ekstrakurikuler di SMKN 1 Tambun Utara. Kesimpulan ini dapat diperkuat oleh nilai signifikansi (sig) sebesar 0.000, yang lebih kecil dari nilai alpha 0.005. Oleh karena itu, hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (H1) diterima.

Sehingga, terdapat bukti statistik yang mendukung pernyataan bahwa latihan *dribbling zig-zag* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam olahraga futsal. Hasil perhitungan menunjukkan peningkatan rata-rata hasil *dribbling* futsal siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Tambun Utara dari 26,14 detik pada *pretest* menjadi 19,85 detik pada *posttest*, mengindikasikan peningkatan sebesar 6,29 detik.

B. Saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan temuan penelitian ini adalah terdapat Pengaruh latihan *dribbling zig-zag* terhadap hasil *dribbling* futsal siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Tambun, maka disarankan:

1. Disarankan kepada para guru untuk terus melibatkan latihan *dribbling zig-zag* dalam pembelajaran futsal, dengan tujuan meningkatkan kelincahan dan kekuatan para siswa. Dengan melakukan latihan ini secara konsisten,

diharapkan kemampuan dalam kegiatan futsal dapat terus berkembang secara positif.

2. Bagi para siswa yang mengikuti program latihan, disarankan untuk tetap mempertahankan semangat dan tidak cepat merasa bosan selama mengikuti serangkaian program latihan. Semangat dan ketekunan dalam menjalani latihan akan membantu mencapai hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* futsal.