

BAB V

SIMPULAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian, dapat dikatakan bahwa kombinasi latihan zig-zag, dengan T hitung $7,55 > T$ tabel $2,11$ pada $(\alpha) = 0,05$, secara signifikan meningkatkan kelincahan pemain ekstrakurikuler sepak bola al-muslim. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal karena T hitung lebih besar dari T tabel.

Metode ini dapat mempengaruhi kelincahan pemain ekstrakurikuler sepak bola al Muslim, sehingga para pemain merasa lebih percaya diri untuk berlatih karena dampak metode latihan terhadap kelincahan mereka. Dengan demikian, hipotesis penelitian-bahwa latihan lari zig-zag memiliki dampak besar terhadap kelincahan atlet-menjadi dasar dari hasil penelitian ini.

B. Saran

Penulis ingin memberikan rekomendasi berikut ini sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan.

1. Para pelatih Smp al-Muslim dapat merujuk pada penelitian ini, ketika mengembangkan kelincahan atlet mereka
2. Para peserta ekstrakurikuler SMP Al-Muslim harus meningkatkan kemampuan, pemahaman strategi, dalam latihan agar dapat terus meningkat dan berkembang jauh lebih baik.