

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari latihan *Combination Zig-Zag Drill* secara signifikan meningkatkan kelincahan anggota ekstrakurikuler futsal SMK Gelora Bekasi. Hal ini dibuktikan melalui penurunan nilai rata-rata waktu tes kelincahan dari 24,09 detik pada *pre-test* menjadi 18,96 detik pada *post-test*. Hasil uji normalitas dan homogenitas menunjukkan distribusi data penelitian normal dan homogen, sehingga valid untuk dilakukan analisis lanjutan. Selain itu, uji-t menunjukkan nilai T hitung sebesar 28,5, yang jauh melampaui nilai T tabel 1,761 pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima, yang berarti latihan *Combination Zig-Zag Drill* berpengaruh signifikan untuk peningkatan kelincahan. Studi ini menemukan bahwa teori yang menyatakan bahwa latihan dengan pola dinamis, seperti *Combination Zig-Zag Drill*, dapat melatih akselerasi, deselerasi, dan perubahan arah cepat, yang merupakan inti dari kelincahan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, berikut adalah saran yang dapat diberikan:

1. Untuk Pelatih

Latihan *Combination Zig-Zag Drill* dapat dijadikan bagian integral dari program latihan reguler untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal.

Disarankan untuk menambahkan variasi pola latihan guna menjaga motivasi dan dinamika latihan pemain.

2. Untuk Pemain

Pemain disarankan untuk melakukan latihan *Combination Zig-Zag Drill* secara rutin dan konsisten dengan intensitas yang sesuai, agar manfaat latihan dapat dioptimalkan. Pemain juga perlu memperhatikan pola istirahat dan pemulihan untuk menghindari risiko cedera.

3. Untuk Peneliti Lain:

Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan memperluas jumlah sampel atau mengombinasikan latihan *Combination Zig-Zag Drill* dengan metode latihan lainnya untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif. Uji variable lain, seperti daya tahan, kecepatan, atau kekuatan otot, untuk mengeksplorasi efek latihan ini secara lebih mendalam.