

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis bentuk Keterampilan *Dribbling* Pada Atlet Futsal, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut :

Metode Latihan *Small Sided Games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Keterampilan *Dribbling* Pada Atlet Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Mandalahayu 2. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan hasil yaitu, yaitu $t_{hitung} (7,30 > t_{tabel} (1,83))$.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini, penulis menyampaikan saran-saran yang mudah-mudahan dapat menunjang dalam usaha peningkatan Keterampilan *Dribbling* Pada Atlet Futsal.

Adapun sebagai saran penulis adalah sebagai berikut :

1. Penulis sarankan kepada guru Pendidikan Jasamani untuk menggunakan Metode Latihan *Small Sided Games* sebagai cara untuk meningkatkan Hasil Keterampilan *Dribbling* Pada Atlet Futsal terutama siswa SMK.

2. Agar diadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan jumlah sampel, jangka waktu penelitian, fasilitas yang lebih memadai, metode dan alat ukur yang memberikan kemungkinan hasil lebih baik dari yang penulis lakukan.
3. Penulis menyarankan untuk mencari teknik, metode dan alat bantu dalam usaha meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Pada Atlet Futsal terutama siswa SMK.