

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diatas yang dilakukan oleh peneliti, dapat diambil kesimpulan, bahwa Terdapat Hubungan Kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Tambun Selatan dengan memperoleh nilai $t_{hitung} = 1,70 > t_{tabel} 0,68$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Tes Kelincahan ini lebih efisien terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMPN 4 Tambun Selatan. Hal ini dibuktikan melalui nilai selisih hasil penilaian yang mereka jalani pada melakukan gerakan dengan hasil $f_{hitung} 0,54$ dan $f_{table} 3,32$.

Berdasarkan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian ini adalah dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi para pembaca, pelatih dalam membuat program tes yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dan *dribbling*. Dengan demikian tes akan lebih efektif serta akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan.

B. Saran

Menurut saya, ada beberapa saran yang bisa dapat di perimbangkan, yaitu :

1. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan karantina pada sampel, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan oleh sampel diluar latihan secara penuh dan menyeluruh dan agar menambah variabel pembanding.
2. Hasil penelitian membuktikan bahwa tes kelincahan terdapat hubungan dengan kemampuan *dribbling*, untuk itu peneliti menyarankan kepada pembaca untuk menggunakan tes ini sebagai variasi latihan yang baru.