

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan *z-pattern run* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi. Kesimpulan tersebut diperoleh berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, di mana nilai *T*hitung sebesar 23,39 lebih besar dari *T*tabel sebesar 2,064. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari latihan *z-pattern run* terhadap peningkatan kelincahan siswa.

Hal tersebut terlihat dari nilai *Mean Difference*, di mana rata-rata hasil uji sebelum perlakuan (*pre-test*) adalah 11,22, sedangkan rata-rata hasil uji setelah perlakuan (*post-test*) menjadi 10,14. Hasil uji-t menunjukkan bahwa nilai *T*hitung sebesar 23,39 lebih besar dibandingkan dengan *T*tabel sebesar 2,064. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yang berarti bahwa latihan *z-pattern run* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SDN Jatisampurna 10.

Metode latihan ini terbukti dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan para pemain ekstrakurikuler sepakbola SDN

Jatisampurna 10 Kota Bekasi, sehingga para peserta merasa lebih percaya diri dalam menjalani latihan karena merasakan manfaat langsung terhadap kemampuan gerak mereka. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa latihan *z-pattern run* memberikan dampak signifikan terhadap kelincahan atlet menjadi landasan utama dari hasil yang diperoleh dalam penelitian ini.

## **B. Saran**

Berdasarkan temuan dan kesimpulan yang telah dicapai dalam penelitian ini, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih ekstrakurikuler di SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam merancang program latihan guna meningkatkan kelincahan siswa.
2. Peserta ekstrakurikuler sepak bola di SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi diharapkan dapat lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti setiap sesi latihan, termasuk latihan yang tidak secara langsung berkaitan dengan teknik dasar sepak bola, seperti latihan kelincahan. Hal ini penting, karena kelincahan merupakan salah satu komponen fundamental dalam menunjang performa permainan sepak bola secara keseluruhan
3. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SDN Jatisampurna 10 disarankan untuk terus mengembangkan kemampuan

teknis serta pemahaman terhadap strategi permainan, agar kemajuan dalam latihan dapat tercapai secara optimal.