

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “PENGARUH LATIHAN *FIGURE EIGHT WITH DRIBBLING* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SDN BUNGUR 03 JAKARTA PUSAT.” maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *figure eight with dribbling* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SDN Bungur 03 Jakarta Pusat. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik ANOVA yang menunjukkan nilai $F=32,579$ dengan nilai signifikansi (Sig.) = 0,000 ($p<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang nyata antara perlakuan latihan menggunakan *figure eight with dribbling* terhadap hasil tes keterampilan *dribbling*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi Pelatih Ekstrakurikuler Futsal

Disarankan untuk menjadikan latihan *figure eight with dribbling* sebagai satu materi latihan rutin, karena latihan ini efektif meningkatkan kontrol bola, kelincahan, serta kemampuan perubahan para pemain. Variasi intensitas dan tingkat kesulitan dapat ditingkatkan secara bertahap untuk memaksimalkan perkembangan kemampuan *dribbling* peserta.

b. Bagi Peserta Ekstrakurikuler

Peserta diharapkan dapat terus melakukan latihan ini secara konsisten diluar jadwal latihan sekolah. Pengulangan yang rutin akan memperkuat otomatisasi gerak, meningkatkan kontrol sentuhan bola, serta memaksimalkan penggunaan kedua kaki saat menggiring.

c. Bagi SDN Bungur 03 Jakarta Pusat

Sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan berupa penyediaan fasilitas maupun waktu latihan yang memadai, agar pembinaan keterampilan futsal dapat berjalan lebih optimal. Dengan dukungan sarana yang baik, program latihan teknik dasar seperti figure eight dapat diterapkan lebih efektif.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian berikutnya dapat memperluas variabel yang diteliti, misalnya dengan membandingkan metode latihan lain atau menambah durasi perlakuan untuk melihat perkembangan jangka panjang. Penelitian lanjutan juga dapat menambah jumlah sampel agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan.