

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh latihan *X-Pattern Multiskill* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 12 Tambun Selatan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Latihan *X-Pattern Multiskill* terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMPN 12 Tambun Selatan. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan tersebut efektif digunakan untuk melatih kelincahan.
- b. Peningkatan kelincahan yang terjadi pada siswa setelah diberikan perlakuan latihan *X-Pattern Multiskill* menunjukkan bahwa latihan ini mampu melatih kecepatan perubahan arah, koordinasi, serta kontrol gerak, yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal.
- c. Dengan demikian, latihan *X-Pattern Multiskill* dapat dijadikan sebagai alternatif metode latihan yang direkomendasikan bagi pelatih atau guru pembina ekstrakurikuler futsal dalam upaya meningkatkan kemampuan kelincahan siswa secara terencana dan sistematis.

Peningkatan tersebut membuat peserta lebih percaya diri dalam mengikuti program latihan karena mereka merasakan secara langsung manfaatnya terhadap kemampuan gerak. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa latihan *x-pattern multiskill* memberikan pengaruh signifikan terhadap kelincahan atlet dapat diterima dan menjadi dasar utama

dalam penarikan kesimpulan penelitian ini.

B. Saran

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

1. Pelatih kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Tambun Selatan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun dan mengembangkan program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan siswa.
2. Peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMPN 12 Tambun Selatan diharapkan dapat mengikuti setiap sesi latihan dengan lebih disiplin dan sungguh-sungguh, termasuk latihan yang tidak secara langsung berkaitan dengan penguasaan teknik dasar futsal, seperti latihan kelincahan. Hal ini penting mengingat kelincahan merupakan salah satu unsur fundamental yang berperan dalam menunjang performa permainan sepak bola secara keseluruhan.
3. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan dianjurkan untuk terus meningkatkan kemampuan.