

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *butterfly drill* terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal di SDN Cilincing 03, yakni dengan nilai paired sample t test sebesar 0.000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti bahwa latihan *butterfly drill* dapat meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal, jadi jika pemain futsal ingin ditingkatkan kelincahannya maka harus dirancang program latihan *butterfly drill* dengan sistematis dan terencana.

#### **B. Saran-Saran**

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih futsal maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni futsal. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan *butterfly drill* memberikan pengaruh terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SDN Cilincing 03.

2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat dispesifikasikan pada latihan *speed, agility, quickness* dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada kondisi fisik yang dikembangkan.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi futsalnya.
4. Menciptakan suatu iklim olahraga yang dapat dijadikan tradisi turun temurun untuk masa kini dan yang akan datang.