

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *star drill* terhadap kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Kota Bekasi, yakni dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti bahwa latihan *star drill* dapat meningkatkan kelincahan.

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih sepakbola 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 *star drill* memberikan pengaruh terhadap kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Kota Bekasi.
2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat digabungkan dengan latihan gerak dasar lainnya seperti kecepatan, koordinasi dan lain sebagainya.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina peserta didiknya.