

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) Terhadap Kelincahan Atlet Futsal SDI Al Husna Jakarta Utara. Pengaruh tersebut ditandai dengan peningkatan kelincahan yang terindikasi dari hasil uji hipotesis nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) melalui *Zig-Zag Drill* sambil berhitung terbukti efektif dalam peningkatan kemampuan kelincahan yang ditandai dengan respons terhadap stimulus pada tugas kognitif setelah Atlet mengikuti latihan selama 12 kali pertemuan.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka terdapat beberapa saran dari penulis kepada pihak-pihak terkait yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Untuk pelatih

Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) dengan metode *Zig-Zag Drill* sambil berhitung telah terbukti memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kelincahan atlet futsal. Oleh karena itu, disarankan agar pelatih secara rutin memasukkan metode latihan ini saat eskul, terutama menjelang turnamen atau kompetisi penting, mengingat kelincahan merupakan teknik dasar yang penting dalam olahraga futsal.

2. Untuk Atlet Futsal

Atlet futsal SDI Al Husna diharapkan untuk menerapkan latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) dengan menggunakan metode *Zig-Zag Drill* sambil berhitung baik secara mandiri maupun bersama tim, guna lebih meningkatkan kelincahan dalam bermain futsal.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kelincahan melalui penerapan latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) menggunakan metode *Zig-Zag Drill* sambil berhitung. Meski demikian, kajian lanjutan masih perlu dilakukan untuk menelaah pengaruh metode ini terhadap variabel lain. Di samping itu, pengujian pada rentang usia yang berbeda dapat menjadi langkah penting guna memperluas pemahaman mengenai tingkat efektivitas latihan tersebut.

Oleh karena itu, saran ini diharapkan mampu meningkatkan mutu dan efektivitas proses pelatihan, meningkatkan kelincahan pada atlet futsal SDI Al Husna, serta memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan olahraga tingkat sekolah.