

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan Five-Cone Snake Drill memberikan dampak positif terhadap peningkatan kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Bina Siswa Utama Kota Bekasi. Kesimpulan tersebut diperoleh berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, di mana nilai T_{hitung} sebesar 23,25 lebih besar dari T_{tabel} sebesar 2,093. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari latihan Five-Cone Snake Drill terhadap peningkatan kelincahan siswa.

Hal tersebut terlihat dari nilai Mean Difference, di mana rata-rata hasil uji sebelum perlakuan (pre-test) adalah 20,722, sedangkan rata-rata hasil uji setelah perlakuan (post-test) menjadi 19,814. Hasil uji-t menunjukkan bahwa nilai T_{hitung} sebesar 23,25 lebih besar dibandingkan dengan T_{tabel} sebesar 2,93. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yang berarti bahwa latihan Five-Cone Snake Drill berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Bina Siswa Utama Kota Bekasi.

Metode latihan ini terbukti dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan para pemain ekstrakurikuler futsal SMP Bina Siswa Utama Kota Bekasi, sehingga para peserta merasa lebih percaya diri dalam menjalani latihan karena merasakan manfaat langsung terhadap kemampuan gerak mereka. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa latihan Five-Cone Snake Drill memberikan dampak signifikan terhadap kelincahan atlet menjadi landasan utama dari hasil yang diperoleh dalam penelitian ini.

B. Saran

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

1. Pelatih ekstrakurikuler futsal SMP Bina Siswa Utama Kota Bekasi diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam merancang program latihan guna meningkatkan kelincahan siswa.

2. Peserta ekstrakurikuler futsal SMP Bina Siswa Utama Kota Bekasi diharapkan dapat lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti setiap sesi latihan, termasuk latihan yang tidak secara langsung berkaitan dengan teknik dasar futsal, seperti latihan kelincahan. Hal ini penting, karena kelincahan merupakan salah satu komponen fundamental dalam menunjang performa permainan futsal secara keseluruhan

3. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Bina Siswa Utama disarankan untuk terus mengembangkan kemampuan teknis serta pemahaman terhadap strategi permainan, agar kemajuan dalam latihan dapat tercapai secara optimal.