

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini mengungkapkan bahwa latihan *figure 8 dribble* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling di club futsal pondok cipta academy Kota Bekasi. Dari hasil analisis data, ditemukan bahwa setelah melakukan latihan *Figure 8 Dribble*, terjadi peningkatan yang signifikan dalam keterampilan dribbling. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai T hitung sebesar 17,5 jika dibandingkan dengan nilai kritis untuk hipotesis pada derajat kebebasan  $dk = n - 1 = 15 - 1 = 14$  pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05\%$  dengan T tabel 1,76.

#### **B. Saran – Saran**

Adapun beberapa saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk peneliti, disarankan untuk melakukan penelitian jangka panjang guna mengamati perkembangan keterampilan *dribbling* yang lebih akurat dari latihan *figure 8 dribble*. Hal ini dapat memberikan gambaran lebih mendalam tentang dampak latihan dalam periode waktu yang berbeda.
2. Untuk Pelatih futsal Pondok Cipta Academy Kota Bekasi, sebaiknya memasukkan latihan *figure 8 dribble* sebagai bagian rutin dari program latihan untuk meningkatkan keterampilan dribbling atlet futsal.
3. Untuk atlet futsal disarankan untuk melakukan latihan *figure 8 dribble* secara konsisten dan terjadwal, guna memaksimalkan perkembangan keterampilan *dribbling* secara bertahap. Konsistensi latihan dapat membantu mencapai manfaat optimal dalam keterampilan *dribbling*