

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* bola basket setelah latihan kelincahan melalui *zig-zag run* dan *shuutle run* yaitu dari kategori kurang menjadi kategori sangat baik. Hasil ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis bahwa  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  yaitu  $2,70 \geq 1,76$ . Maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak pada taraf signifikan 0,05% dengan  $db = 14$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan futsal binaan ekstrakurikuler SD IT Nurul Islah Banda Aceh.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang sudah peneliti paparkan diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru PJOK

Bagi guru PJOK diharapkan dapat mejadikan penelitian ini sebagai gambaran model latihan kelincahan melalui *zig-zag run* dan *shuutle run* untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* pada permainan futsal

2. Bagi siswa

Bagi siswa agar selalu berupaya meningkatkan motivasi dan keterampilan dalam permainan futsal khususnya dalam meningkatkan kelincahan *dribbling* yang salah satunya dapat dilakukan melalui latihan kelincahan *zig-zag run* dan *shuutle run*.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi para peneliti lain, khususnya Mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran, informasi dan masukan. Namun akan lebih baik lagi jika sumber dan referensi yang akurat dengan penelitian ini di perbanyak serta penelitian ini lebih dikembangkan lagi.