

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi: “Terdapat pengaruh latihan kelincahan dengan model segitiga terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan sepak bola di SSB Gelora Telaga”, dinyatakan diterima. Hal ini ditunjukkan oleh:

- 1) Dari perhitungan homogenitas, bahwa  $X^2_{hitung}$  lebih kecil dari  $X^2_{daftar}$  atau  $0 < 3,81$ , sehingga dengan hipotesis  $H_0$  diterima, dalam arti kedua kelas yang dijadikan sampel penelitian adalah benar-benar homogen.
- 2) Dari hasil perhitungan hipotesis, bahwa  $t_{hitung}$  berada di luar daerah penerimaan  $h_0$ , sehingga  $h_0$  ditolak dan  $h_a$  diterima, yang berarti terjadi pengaruh antara latihan segitiga terhadap kemampuan *dribbling* bola.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan simpulan di atas, maka sehubungan dengan hasil penelitian ini penulis dapat memberikan beberapa saran, antara lain sebagai berikut:

- 1) Diharapkan kepada pimpinan SSB Gelora Telaga agar dapat memberikan ruang yang luas setiap pelatih untuk mengikuti berbagai kegiatan pendidikan dan latihan yang berorientasi pada peningkatan kualifikasi pelatih serta penyediaan berbagai fasilitas penunjang secara memadai yang diperuntukkan bagi kelancaran tugas-tugas pelatihan di SSB.

- 2) Dalam rangka peningkatan prestasi siswa di bidang sepak bola, maka setiap unsur yang ada dalam struktur organisasi SSB Gelora Telaga perlu diberdayakan sesuai dengan fungsi dan peran masing-masing. Oleh karena itu, pimpinan perlu memberikan otonomi yang luas kepada pelatih dan siswa dalam peningkatan kualitas pendidikan dan pelatihan.
- 3) Diharapkan kepada para siswa untuk mengedepankan motivasi yang tinggi dalam mengikuti pendidikan dan latihan sepak bola, serta memiliki disiplin dan semangat yang tinggi untuk mengukir prestasi sepak bola.