

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data secara statistik maka terjawablah beberapa pertanyaan dari hipotesis seperti berikut :

- a. Hasil analisis data dan pembahasan yang di uraikan pada bab sebelumnya, maka dapat di simpulkan bahwa hipotesis  $H_0$  yang berbunyi “ terdapat pengaruh latihan kelincahan yaitu variable teikat dengan symbol (X) terhadap kemampuan dribbling atau variable bebas yang disimbolkan ( Y ) dalam permainan sepak bola kegiatan ekstra kurikuler SMA negeri 4 Gorontalo.
- b. Dalam bentuk latihan kelincahan kaki dapat memberikan kotribusi pada kemampuan dribbling (menggiring bola ). Ini dipengaruhi hasil yang ditunjukkan setelah eksperimen. Dalam hal ini latihan kelincahan kaki dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan dribbling (menggiring bola).
- c. Karena nilai  $t$  hitung  $< t$  table, maka  $H_0$  ditolak. Dengan kata lain latihan kelincahan kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan siswa dalam melakukan dribbling ( menggiring bola). Dan semakin baik latihan kelincahan di berikan maka akan semakin kecil waktu tempuh yang dibutuhkan.

## 5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka dapat penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Dalam permainan sepak bola mayoritas menggunakan kaki sebagai alat penggerak, dengan demikian latihan kelincahan kaki dan kelincahan kaki adalah hal yang paling penting harus dimiliki atlet sepak bola.
- b. Terutama sekolah yang pasti mempunyai siswa /atlet sepak bola dan guru olahraga yang akan melatih atau guru penjaskes diharapkan dapat menerapkan bentuk- bentuk latihan kelincahan kaki baik dalam pembelajaran atau kegiatan latihan (ekstrakurikuler).
- c. Diharapkan kepada siswa agar dapat berlatih kelincahan sendiri walaupun tanpa ada pengawasan oleh guru karena selain memaksimalkan kondisi fisik kerajinan latihan juga memberikan hal positif dalam prestasi sendiri dan untuk tim.
- d. Kepada orang tua siswa agar dapat yang mempunyai bakat sepak bola agar kiranya mendukung dan memberikan motivasi yang dimaksudkan adalah memberikan kesempatan berlatih kelincahan kepada anak dan menyediakan media yang dibutuhkan karena dengan begitu anak tersebut akan semangat untuk berlatih.