

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. Sesuai dengan hasil analisis data yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dengan menggunakan nilai signifikan 0,05 dan derajat kebebasan 19 diperoleh nilai T_{tabel} sebesar 1,729 dan nilai perolehan $T_{\text{hitung}} = 6.927$, sehingga dapat dilihat bahwa $T_{\text{hitung}} > T_{\text{tabel}}$ atau dapat dikatakan bahwa $T_{\text{tabel}} \neq T_{\text{hitung}}$. Sehingga H_0 ditolak. Atau dengan kata lain Hipotesis bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan atau kemampuan terhadap menggiring bola. Diterima.

Dengan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan kemampuan menggiring bola pada siswa sekolah menengah pertama (SMP) Negeri 3 Gorontalo kelas VII dapat meningkat

5.2 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian yang dipaparkan diatas maka peneliti mempunyai beberapa saran yaitu

1. Demi tercapainya suatu tujuan dalam satu latihan khususnya pada sepak bola, setiap guru Olahraga/Pelati harus mampu memilih pendekatan ataupun model-model latihan sesuai dengan lingkungan tempat melati agar dapat meningkatkan kemampuan siswa pada suatu cabang olah raga.

2. Latihan kelincahan pada permainan sepak bola adalah salah satu modal yang dapat digunakan oleh guru olahraga/Pelatih agar dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada siswa karena ini sudah terbukti.
3. Bagi peneliti yang lainya untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan instrument tes yang lebih lanjut, dan juga melakukan penelitian yang sejenis untuk mengkaji faktor-faktor yang lain yang termasuk dalam penelitian ini.