

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan *circuit training* di lapangan lantai terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pemain futsal SMAN 1 Cikakak.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan *circuit training* di lapangan pasir terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pemain futsal SMAN 1 Cikakak.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *circuit training* di lapangan lantai dan lapangan pasir dan pengaruh latihan *circuit training* yang lebih besar yaitu di lapangan pasir

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih ekstrakurikuler futsal di sekolah SMAN 1 Cikakak tentang latihan *circuit training* dan pentingnya kelincahan *dribbling* dalam permainan futsal
2. Adanya pengaruh latihan *circuit training* di lapangan lantai dan lapangan pasir dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* pemain futsal SMAN 1 Cikakak.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk mengembangkan ilmu keolahragaan ke depannya.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekuarangan diantaranya :

1. Terbatasnya variable penelitian, peneliti hanya mengukur kelincahan *dribbling* berdasarkan data kelincahan *dribbling* atlet futsal yang ada di SMAN 1 Cikakak.

2. Terbatasnya waktu, peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
3. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya ada yang kurang maksimal.

5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang masih mempunyai kelincahan dribbling kurang baik, supaya dapat meningkatnya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan circuit training di lapangan lantai maupun lapangan pasir.
2. Bagi pelatih, supaya memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kelincaha dribling dengan baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variable yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap kelincahan dribbling dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan atlit.