

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penulisan dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode latihan *speed, agility* dan *quickness* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* futsal.
2. Metode latihan tanpa *speed, agility* dan *quickness* tidak dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* futsal.
3. Tidak terdapat perbedaan dari bentuk latihan yang menggunakan *speed, agility, quicknes* dengan tanpa menggunakan bentuk latihan *spedd, agility* dan *quickness* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* futsal.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan sesuai dengan hasil penulisan ini adalah sebagi berikut:

1. Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran, sehingga pembina, pelatih dan pengurus beserta jajarannya dapat melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik permainan futsal yang dibinanya.

2. Apabila akan melatih *dribbling* hendaknya mengetahui terlebih dahulu kekuatan maksimal yang dimiliki atlet apakah sudah mencukupi atau belum.
3. Disarankan pada pelaksanaan latihan SAQ sangat penting dilakukannya pengawasan oleh pelatih atau ahli, agar tidak terjadi kesalahan pada gerakan.
4. Perlu dilakukannya penelitian yang lebih lanjut mengenai metode latihan dalam meningkatkan teknik *dribbling*, dengan lebih memperluas ruang lingkup penulisan agar hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.