

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, berikut adalah kesimpulan dari penelitian ini:

1. Terdapat pengaruh signifikan dari latihan *skipping* terhadap kelincahan *dribbling* siswa.
2. Terdapat pengaruh yang tidak signifikan dari latihan *skipping* terhadap kelincahan gerakan tanpa bola.
3. Pengaruh latihan *skipping* lebih signifikan terhadap kelincahan *dribbling* bola daripada gerakan tanpa bola.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Penelitian ini memiliki implikasi praktis terutama bagi seorang pelatih futsal sebagai bahan pembelajaran dalam perancangan program pelatihannya, serta sebagai bahan pembelajaran bagi pemain futsal mengenai hal-hal yang dibutuhkan dalam meningkatkan kelincahan *dribblingnya*.

5.3 Saran

Beberapa saran akan disampaikan oleh peneliti setelah melakukan rangkaian penelitian yang diharapkan dapat bermanfaat baik bagi peneliti, pembaca, dan pihak kepelatihan. Adapun saran yang ingin peneliti sampaikan adalah:

1. Bagi pelatih, peneliti menyarankan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* menggunakan latihan *skipping* dengan instrument dan rangkaian yang lebih baik lagi seperti melakukan variasi agar tidak membosankan.
2. Bagi atlet, peneliti menyarankan untuk menjalankan latihan dan program latihan yang diberikan oleh pelatih dengan sangat bersungguh-sungguh agar tujuan tim dapat tercapai.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mengkaji lebih dalam dan melengkapi kekurangan yang ada dalam penelitian ini supaya menjadi bahan pembelajaran yang bermanfaat.