

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan teknik dasar *dribble* pada cabang olahraga futsal, ini berarti makin rendah kekuatan otot tungkai makin rendah pula keterampilan teknik dasar *dribble*.
2. Kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil keterampilan teknik dasar *dribble* dalam cabang olahraga futsal. Makin cepat kecepatan atlet makin baik keterampilan teknik dasar *dribblenya*.
3. Kecepatan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan dan positif terhadap hasil keterampilan teknik dasar *dribble* dalam cabang olahraga futsal.

B. Saran

Saran-saran yang dapat dikemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah .

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga futsal hendaknya memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya. Seperti Kecepatan, Kelincahan, dan *Fleksibilitas* merupakan komponen kondisi fisik yang dapat mendukung

terhadap hasil *dribble* pada permainan futsal. Selain itu juga, para pelatih atau pembina olahraga futsal tetap memperhatikan faktor komponen kondisi fisik lainnya dan aspek-aspek latihan lainnya seperti teknik, taktik, fungsional antropometrik, mental, sarana dan prasarana yang harus memadai.

2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang komponen kondisi fisik untuk mengetahui kontribusi terhadap teknik dasar *dribble* pada cabang olahraga futsal, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen kondisi fisik lainnya yang dapat meningkatkan prestasi pada permainan futsal.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut tentang hubungan ketiga variabel dengan metodologi yang lebih sempurna, dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam diharapkan akan memberikan hasil data yang lebih akurat.