

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data penelitian yang telah dilakukan, mengenai pengaruh metode latihan *interval* dan *pyramid* dengan pola latihan *resistence band ladder drills* terhadap peningkatan kemampuan *Speed* atlet UKM Futsal Putri UPI menghasilkan.

- 1) Dari hasil output uji *paired samples test* kelompok *interval* diketahui nilai t-hitung sebesar 7.149 dan nilai sig. (2-tailed)  $0.000 < 0,05$ , maka dapat diambil kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan hasil *Speed* antara *pretest* dengan *posttest* kelompok *interval*. Oleh karena itu terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *interval* dengan pola latihan *resistence band ladder drills* terhadap peningkatan kemampuan *Speed*
- 2) Dari hasil output uji *paired samples test* kelompok *pyramid* diketahui nilai t-hitung sebesar 4.255 dan nilai sig. (2-tailed)  $0.002 < 0,05$ , maka dapat diambil kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan hasil *kecepatan* antara *pretest* dengan *posttest* kelompok *pyramid*. Oleh karena itu terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *pyramid* dengan pola latihan *resistence band ladder drills* terhadap peningkatan kemampuan *Speed*.
- 3) Hasil *output* uji *independent samples test* antara *posttest* kelompok *interval* dengan *posttest* kelompok *pyramid* di ketahui nilai Sig.(2-tailed) 0,001 lebih kecil dari 0,05, sesuai dengan pedoman pengambilan keputusan yang telah dipaparkan di atas maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti Terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan hasil *Speed* antara *posttest* kelompok *interval* dengan kelompok *pyramid*. Oleh karena itu Metode latihan *interval* lebih Signifikan peningkatannya dari pada metode *pyramid* dengan pola latihan *resistence band ladder drills* terhadap peningkatan kemampuan *Speed*.

## 1.2 Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi para pembina dan pelatih futsal metode latihan *interval* dan *pyramid* dengan pola latihan *resistence band ladder drills* bisa kita pakai untuk meningkatkan *Speed*.
- 2) Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.
- 3) Bagi para atlet futsal agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam latihan.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu serta materi.