

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 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 *Agility* atlet UKM Futsal Putri UPI menghasilkan.

- 1) Dari hasil output uji *paired samples T- test* kelompok *interval* diketahui nilai t-hitung sebesar 9.920 dan nilai sig. (2-tailed) $0.000 < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *Agility tes shuttle run* 5x4 meter 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 *Agility*.
- 2) Dari hasil output uji *paired samples T- test* kelompok *pyramid* diketahui nilai t-hitung sebesar 4.012 dan nilai sig. (2-tailed) $0.003 < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *Agility tes shuttle run* 5x4 meter 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 *Agility*.

5.2 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 *Agility*.
- 2) Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.

Fitriana Rihman, 2021

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3) Bagi para atlet futsal agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam latihan.

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.

Fitriana Rihman, 2021

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu