

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data secara statistik mengenai dukungan kelentukan pinggang, kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* pada cabor futsal, maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan dari kelentukan pinggang terhadap keterampilan *dribbling* pada cabor futsal.
2. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan dari kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada cabor futsal.
3. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan dari kecepatan (*speed*) terhadap keterampilan *dribbling* pada cabor futsal.
4. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan dari kelentukan pinggang, kelincahan, dan kecepatan (*speed*) secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pada cabor futsal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih futsal yang ingin meningkatkan keterampilan *dribbling* atletnya, hendaknya memberikan latihan-latihan, khususnya latihan kelentukan pinggang, kelincahan, kecepatan dan latihan teknik *dribbling* secara berulang-ulang, serta tak lupa perhatikan psikologis setiap pemain.
2. Bagi para atlet futsal, penulis menyarankan untuk melatih kelentukan pinggang, kelincahan, dan kecepatan apabila ingin memiliki kemampuan teknik *dribbling* yang lebih baik dan meningkatkan kondisi fisik lainnya untuk mendukung teknik *dribbling* dalam permainan futsal.

Ilman Ajis, 2014

Kontribusi kelentukan pinggang, kelincahan, dan kecepatan (speed) terhadap keterampilan dribbling pada cabor futsal

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