

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* futsal pada peserta ekstrakurikuler MTS Mamiyai Al-Ittihadiyah Medan Tahun 2020. hal itu di buktikan dengan hasil pengolahan data *pretest* 19.99 detik dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 17.39 detik. Ternyata setelah diberikan latihan lari *zig-zag* meningkat sebesar 2.61 atau 13.01%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler futsal MTS Mamiyai Al-Ittihadiyah Medan Tahun 2020 pada khususnya dan kegiatan ekstrakurikuler futsal untuk sekolah lain pada umumnya agar menggunakan latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam permainan futsal.
2. Bagi pelatih agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* dalam permainan futsal.
3. Bagi peneliti selanjutnya supaya memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian ini.
4. Bagi Guru Dengan adanya penelitian ini diharapkan agar memberi perhatian lebih untuk memberi dorongan siswa agar rajin berlatih dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.