

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Zig-zag drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Binjai tahun 2013.
2. Latihan *Diagonal cone hop* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Binjai tahun 2013.
3. Latihan *Zig-zag drill* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Diagonal cone hop* terhadap peningkatan kelincahan pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Binjai tahun 2013.
4. Latihan *Zig-zag drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Binjai tahun 2013.
5. Latihan *Diagonal cone hop* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Binjai tahun 2013.
6. Latihan *Zig-zag drill* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Diagonal cone hop* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Binjai tahun 2013.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan kelincahan dan kemampuan *dribbling*, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan *dribbling*, yaitu:

1. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
2. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi atlet.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
4. Agar membuat sebuah permainan untuk menghilangkan stress atau *refreshing* di sela-sela latihan.