

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Nanga Mahap”. Untuk menjawab beberapa rumusan masalah yang tercantum akan dijabarkan sebagai berikut :

1. Kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Nanga Mahap dengan jumlah sebanyak 15 orang siswa sebelum diberikan latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban terlihat bahwa rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan *dribbling* bola sebesar 20.65 detik.
2. Kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Nanga Mahap dengan jumlah sebanyak 15 orang siswa setelah diberikan latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan *dribbling* bola sebesar 18.96 detik. Dalam hal ini terjadi peningkatan kecepatan waktu dalam *dribbling* bola, yang sebelumnya waktu yang ditempuh 20.65 detik menjadi 18.96 detik sehingga terjadi selisih waktu sebesar 1.69 detik dengan angka keberhasilan 2,6% .
3. Pengaruh latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban dengan perhitungan menggunakan uji t satu sampel yaitu t hitung sebesar  $12.779 > 1.76131$  (t tabel) dengan *sig. (2-tailed)* 0,000 atau nilai probabilitas atau *sig. (2-tailed)*  $< 0,05$ . Maka hipotesis ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah menggunakan latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data di atas, maka dapat direkomendasikan hal-hal sebagai berikut :

1. Agar kemampuan *dribbling* siswa mendapatkan hasil yang maksimal, faktor pada kelincahan pemain perlu mendapatkan perhatian lebih serius dalam latihan harus ditingkatkan lagi.
2. Pelatih hendaknya memberikan pemahaman kepada siswa bagaimana pentingnya kelincahan dalam kemampuan *dribbling* bola.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam meneliti latihan dengan *dempel* ban baiknya membuat program latihan yang lebih terperinci dan terarah lagi.