

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan pada hasil penelitian data dan analisis data maka penelitian yang dilakukan ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan positif antara keseimbangan terhadap kecepatan menggiring bola pada klub futsal putri Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan positif antara keseimbangan terhadap kecepatan menggiring bola pada klub futsal putri Universitas Negeri Jakarta
3. Terdapat hubungan positif antara keseimbangan dan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada klub futsal putri Universitas Negeri Jakarta

## **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, menyarankan:

1. Dilakukan penelitian lebih lanjut, tentunya dengan sample lebih besar lagi
2. Melakukan penelitian dengan keseluruhan komponen fisik.
3. Pelatih futsal dalam meningkatkan hasil latihan yang optimal, perlu mendapat perhatian latihan keseimbangan dan kelincahan dalam kecepatan menggiring bola dalam olahraga futsal.