

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat peningkatan kelincahan pada Atlet SSB Al – Hilal setelah diberikan latihan dengan metode *zig-zag drill*.
2. Terdapat peningkatan kelincahan pada Atlet SSB Al – Hilal setelah diberikan latihan dengan metode *t – drill*.
3. Keduanya sama – sama menunjukkan perbedaan peningkatan kelincahan pada cabang olahraga sepakbola, dari kedua metode tersebut, dapat disimpulkan bahwa peningkatan yang lebih baik terdapat pada latihan metode *t – drill*. Hal tersebut dikarenakan rata – rata dari hasil uji – t sampel berbeda, *t – drill* lebih unggul dibandingkan *zig – zag drill* dengan berdasarkan tes akhir yang sudah dilaksanakan. Diketahui pada metode *zig- zag drill* terdapat rata- rata 5,846 sedangkan *t – drill* di dapati dengan rata rata 5,769.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti dapat memberikan saran – saran sebagai berikut :

1. Peneliti ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pelatih untuk meningkatkan kelincahan pada cabang olahraga sepak bola.
2. Di sarankan untuk tempat penelitian dengan jarak terjangkau agar penelitian berjalan dengan lancar.

3. Diharapkan pihak terkait penelitian nanti mampu meneruskan latihan metode *zig – zag drill* dan *t – drill* untuk meningkatkan kelincahan pada cabang olahraga sepakbola.



Intelligentia - Dignitas