

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan 10 meter *square* berpengaruh terhadap kemampuan kecepatan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Banyumas.
2. Latihan *dribble zig-zag* berpengaruh terhadap kemampuan kecepatan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Banyumas.
3. Terdapat perbedaan pengaruh tetapi tidak menunjukkan hasil yang signifikan antara kelompok latihan 10 meter *square* dengan *dribble zig-zag*.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pengolahan data yang diperoleh dari lapangan adapun saran dari peneliti yaitu :

1. Penelitian di masa depan diharapkan untuk menguji pengaruh *dribbling zig-zag* dan latihan 10 meter *square* terhadap karakteristik fisik tambahan, karena penelitian ini hanya meneliti bagaimana pengaruhnya terhadap kecepatan fisik.
2. Peneliti selanjutnya disarankan menambah variabel lain untuk pengembangan yang lebih baik terkait latihan yang dibuat oleh peneliti.