

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kontribusi keseimbangan dinamis, kelincahan, dan waktu reaksi dengan kemampuan *dribbling* futsal maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *dribbling* futsal memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif sebesar 14,21% dan nilai sumbangan relatif sebesar 22,1% nilai tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan dinamis memiliki sumbangan 22,1% terhadap kemampuan *dribbling* futsal dibandingkan dengan kelincahan dan waktu reaksi.
2. Kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* futsal memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 22,99% dan nilai sumbangan relatif 35,8% nilai tersebut menunjukkan bahwa kelincahan memiliki sumbangan 35,8% terhadap kemampuan *dribbling* futsal dibandingkan keseimbangan dinamis dan waktu reaksi.
3. Waktu reaksi terhadap kemampuan *dribbling* futsal memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 22,07% dan nilai sumbangan relatif sebesar 42,1% nilai tersebut menunjukkan bahwa waktu reaksi memiliki sumbangan 42,1% terhadap kemampuan *dribbling* futsal dibandingkan keseimbangan dinamis dan kelincahan.
4. Keseimbangan dinamis, kelincahan, dan waktu reaksi secara bersama memiliki kontribusi dengan kemampuan *dribbling* futsal dengan sebesar 64,3%.

B. Saran

1. Untuk siswa ekstrakurikuler futsal diharapkan dapat menambah intensitas latihan yang sesuai dan mendukung dalam peningkatan kualitas *dribbling* futsal.
2. Bagi penelitian selanjutnya peneliti memiliki harapan besar dapat mengembangkan penelitian ini menjadi penelitian eksperimental.