

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Latihan *X Pattern* berpengaruh terhadap kemampuan kecepatan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Banyumas.
2. Latihan *dribbling figure eights* 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 *x pattern* dengan latihan *figure eights*.
4. Terdapat perbedaan nilai efektivitas model latihan *X Pattern* dan model latihan *Figure Eights* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Banyumas.
5. Terdapat perbedaan interaksi pengaruh tetapi tidak signifikan dari latihan *X pattern* dan *dribbling figure eights* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler MAN 1 Banyumas.

B. Saran

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

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah sampel dan memperluas subjek penelitian, baik dari jenjang pendidikan yang berbeda maupun dari sekolah yang berbeda, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol variabel-variabel luar yang dapat memengaruhi hasil latihan, seperti pola tidur, asupan nutrisi, tingkat kebugaran awal, dan aktivitas fisik di luar program latihan, sehingga hasil penelitian yang diperoleh menjadi lebih akurat.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan agar mengembangkan metode latihan dari *X Pattern* dan *figure eights*.