

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa secara khusus pendekatan latihan *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri academy gemilang Batanghari ini telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kecepatan *dribbling*. Hal ini didukung dari analisis data yang dilakukan, antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, Berdasarkan pada hasil uji hipotesis data, dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 1,37750. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kecepatan *dribbling* yang rendah, agar lebih meningkatnya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan zig-zag menggunakan bola dan *ball feeling*.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan metode latihan yang efektif salah satunya dengan latihan zig-zag menggunakan bola dan *ball feeling*, sehingga kecepatan *dribbling* dapat meningkat dengan baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variable yang berbeda sehingga latihan untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* dapat teridentifikasi lebih luas.