

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil data penelitian yang telah dilakukan maka terdapat hasil yaitu sebagai berikut:

Hasil Uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan sprint, berdasarkan perhitungan untuk *pre-test* diperoleh nilai sig. $0,200 > 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan data *pre-test* berdistribusi normal. Untuk data *post-test* diperoleh nilai sig. $0,173 > 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan data *post-test* berdistribusi normal. Hasil Uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan *shuttle run*, berdasarkan perhitungan untuk *pre-test* diperoleh nilai sig. $0,096 > 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan data *pre-test* berdistribusi normal. Untuk data *post-test* diperoleh nilai sig. $0,200 > 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan data *post-test* berdistribusi normal. Hasil Uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan dribbling, berdasarkan perhitungan untuk *pre-test* diperoleh nilai sig. $0,200 > 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan data *pre-test* berdistribusi normal. Untuk data *post-test* diperoleh nilai sig. $0,099 > 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan data *post-test* berdistribusi normal.

Untuk hasil Uji Homogenitas diperoleh hasil nilai sig = $0,015 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok mempunyai varians yang tidak homogen.

Untuk hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut. bahwa latihan kecepatan dan kelincahan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa sekolah sepak bola (SSB) Medan Satria U-16, hal ini dikarenakan dengan penerapan program latihan yang tepat akan memperoleh hasil maksimal. Selain itu, program latihan yang diberikan lebih berpengaruh dari program latihan sebelumnya. Hal ini dikarenakan oleh banyak siswa yang lebih senang dengan menggunakan program latihan ini karena program latihan ini tidak

membuat siswa jenuh. Selain membuat siswa tidak jenuh, dalam sesi latihan ini juga dapat mengasah keterampilan teknik dasar *dribbling* dan kemampuan berpikir secara cepat dalam mengambil keputusan. Latihan kecepatan dan kelincahan ini merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *dribbling* terutama dalam permainan sepak bola, sehingga pemilihan program latihan yang sangat direkomendasikan, serta latihan harus disesuaikan dengan karakteristik anak pada setiap cabang olahraga. Dan hasil analisis statistik antara *pre-test* dan *post-test* kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola siswa U-16 di SSB Medan Satria menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

