

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* dan *Shuttle Run* terhadap Kelincahan Atlet Futsal Putra SMP Negeri 11 Madiun Tahun 2026, serta berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal putra SMP Negeri 11 Madiun Tahun 2026. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) sehingga hipotesis alternatif pertama (H_{a1}) diterima dan hipotesis nol pertama (H_{01}) ditolak. Rata-rata waktu *Illinois Agility Test* mengalami penurunan dari 19,5160 detik menjadi 18,2440 detik, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kelincahan atlet setelah diberikan latihan *zig-zag run*.
2. Latihan *shuttle run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal putra SMP Negeri 11 Madiun Tahun 2026. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) sehingga hipotesis alternatif kedua (H_{a2}) diterima dan hipotesis nol kedua (H_{02}) ditolak. Rata-rata waktu *Illinois Agility Test* mengalami penurunan dari 19,5167 detik menjadi 18,1247 detik, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kelincahan atlet setelah mengikuti latihan *shuttle run*.

3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal putra SMP Negeri 11 Madiun Tahun 2026. Hasil uji *Independent Sample t-Test* terhadap *gain score* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,333 ($> 0,05$) sehingga hipotesis nol ketiga (H_{03}) diterima dan hipotesis alternatif ketiga (H_{a3}) ditolak. Meskipun secara deskriptif kelompok latihan *shuttle run* menunjukkan peningkatan rata-rata yang sedikit lebih besar dibandingkan kelompok *zig-zag run*, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, kedua metode latihan memiliki efektivitas yang relatif sama dalam meningkatkan kelincahan atlet futsal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Pelatih

Pelatih futsal dapat menggunakan latihan *zig-zag run* maupun *shuttle run* sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan atlet. Kedua metode latihan terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan sehingga dapat diterapkan dalam program latihan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik atlet.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan mengikuti program latihan secara disiplin, konsisten, dan sesuai dengan instruksi pelatih agar peningkatan kelincahan dapat dicapai secara optimal. Selain itu, atlet juga perlu menjaga kondisi fisik, pola makan,

serta waktu istirahat untuk mendukung hasil latihan.

3. Bagi Sekolah dan Pembina Ekstrakurikuler

Sekolah dan pembina ekstrakurikuler futsal diharapkan dapat menjadikan latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* sebagai bagian dari program pembinaan fisik atlet karena kedua metode tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan. Penerapan latihan yang terprogram dan berkelanjutan diharapkan dapat mendukung peningkatan prestasi atlet futsal sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok usia atau tingkat kemampuan yang berbeda, memperpanjang durasi latihan, atau membandingkan latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* dengan metode latihan kelincahan lainnya. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain, seperti kecepatan, keseimbangan, daya ledak otot tungkai, maupun koordinasi gerak sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kelincahan atlet futsal.