

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

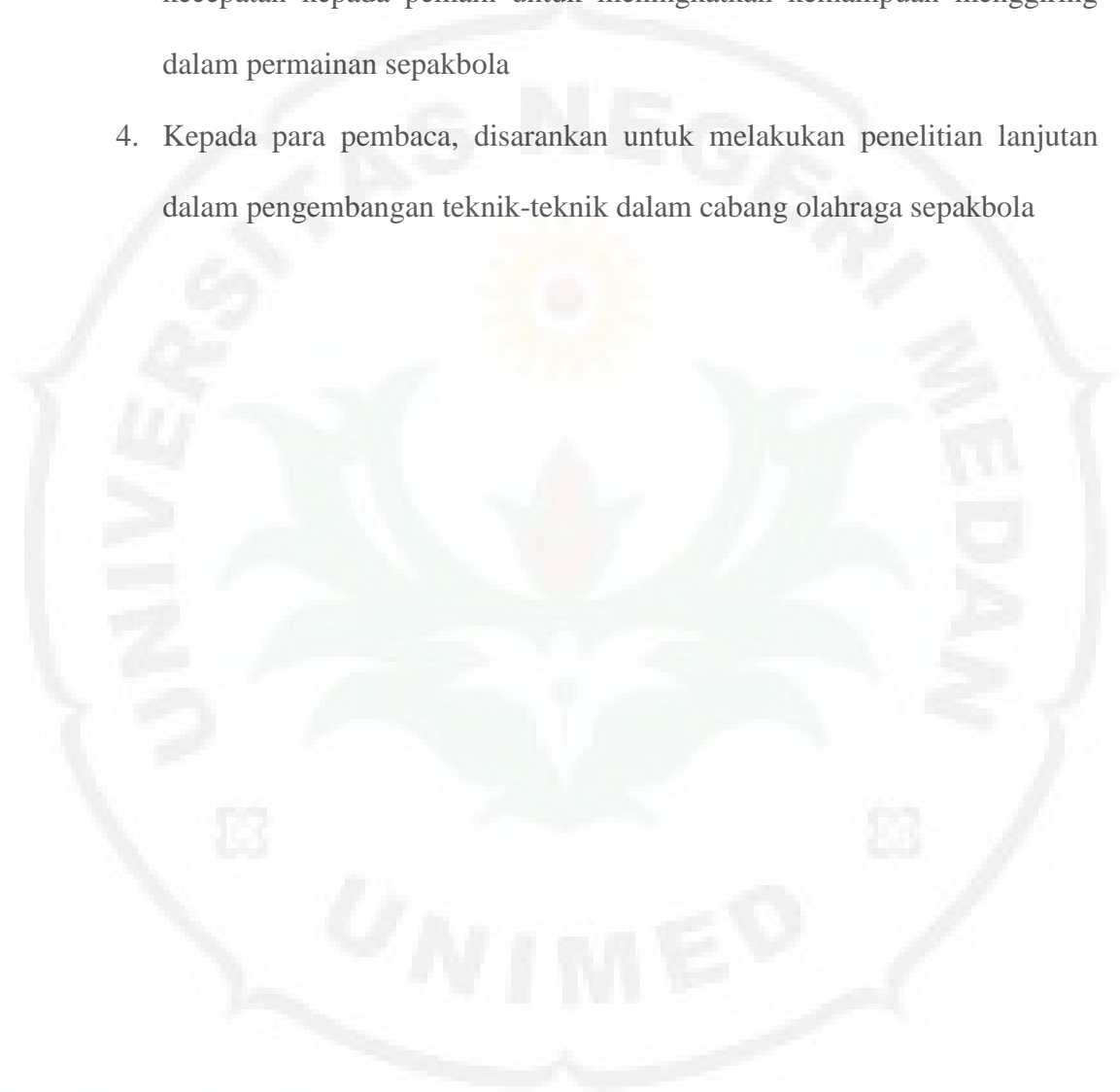
1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan *power* otot tungkai terhadap peningkatan hasil kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola SSB Kenari Utama Medan tahun 2016.
2. Terdapat hubungan yang signifikan kecepatan terhadap peningkatan hasil kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola SSB Kenari Utama Medan tahun 2016.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan secara bersama sama antara *power* otot tungkai dan kecepatan terhadap hasil menggiring dalam permainan sepakbola SSB Kenari Utama Medan tahun 2016.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan pemain, kepada pelatih supaya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan.
2. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola SSB Kenari Utama, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan pemain.

3. Kepada pelatih olahraga agar memberikan latihan menggiring dan kecepatan kepada pemain untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola
4. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga sepakbola



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY