

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada Siswa Sekolah Sepakbola Tasbih Setia Budi Medan Tahun 2017.
2. Terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada Siswa Sekolah Sepakbola Tasbih Setia Budi Medan Tahun 2017.
3. Terdapat hubungan yang simultan antara kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada Siswa Sekolah Sepakbola Tasbih Setia Budi Medan Tahun 2017.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada Siswa Sekolah Sepakbola Tasbih Setia Budi Medan Tahun 2017 maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola diharapkan kepada pelatih, instruktur, dan juga guru- guru olahraga di lapangan khususnya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam sepak bola agar juga meningkatkan kelincahan dan koordinasi mata kaki karena hal tersebut mempunyai hubungan yang signifikan.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa dan juga atlet di klub olahraga.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
5. Hasil penelitian yang menjelaskan bahwa kelincahan dan koordinasi mata kaki mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* dalam sepakbola sehingga bagi atlet sepakbola agar diberikan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan dan koordinasi mata kaki. Beberapa bentuk latihan untuk kelincahan adalah *shuttle run*, *bumerang run*, *hexagon* dan bentuk latihan lainnya. Sedangkan bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi mata kaki adalah *passing* berpasangan yang statis maupun dinamis.