

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa variasi latihan *curving line trajectory* berpengaruh terhadap peningkatan hasil *dribbling* pada atlet sepak bola SSB Medan *Soccer* usia 14-15 tahun 2013, dengan bentuk nilai pre-test tidak mencapai target hasil latihan dan bentuk nilai post-test mencapai target hasil latihan.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Kemampuan atlet dalam *dribbling* perlu ditingkatkan lagi. Hal tersebut tentunya memerlukan variasi latihan yang lebih efektif digunakan dalam proses latihan. Salah satu variasi latihan yang dapat dijadikan alternatif adalah *curving line trajectory*.
2. Variasi latihan *curving line trajectory* memerlukan pemahaman pelatih baik dari segi persiapan, pelaksanaan, sampai evaluasi agar hal yang diharapkan yakni peningkatan *dribbling* atlet dapat tercapai .
3. Disarankan agar peneliti selanjutnya tetap memperhatikan perkembangan variasi latihan yang digunakan di lapangan khususnya dalam peningkatan hasil *dribbling*.