

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *curving line trajectory* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 14 - 15 tahun SSB Karisma tahun 2013 Medan.
2. Latihan *zig - zag line trajectory* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 14 - 15 tahun SSB Karisma tahun 2013 Medan.
3. Latihan *curving line trajectory* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *zig -zag line trajectory* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 14 - 15 tahun SSB Karisma tahun 2013 Medan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberikan latihan *curving line trajectory* dan *zig - zag line trajectory* karena sama - sama berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program yang lebih baik.

3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam bentuk latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang dicapai.
4. Agar para atlet menambah pemahamannya terhadap latihan ini untuk mempraktikkannya lebih baik lagi.
5. Kepada pelatih atau guru disekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
6. Kepada para teman - teman Mahasiswa FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama, agar penelitian menjadi lebih baik.