

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

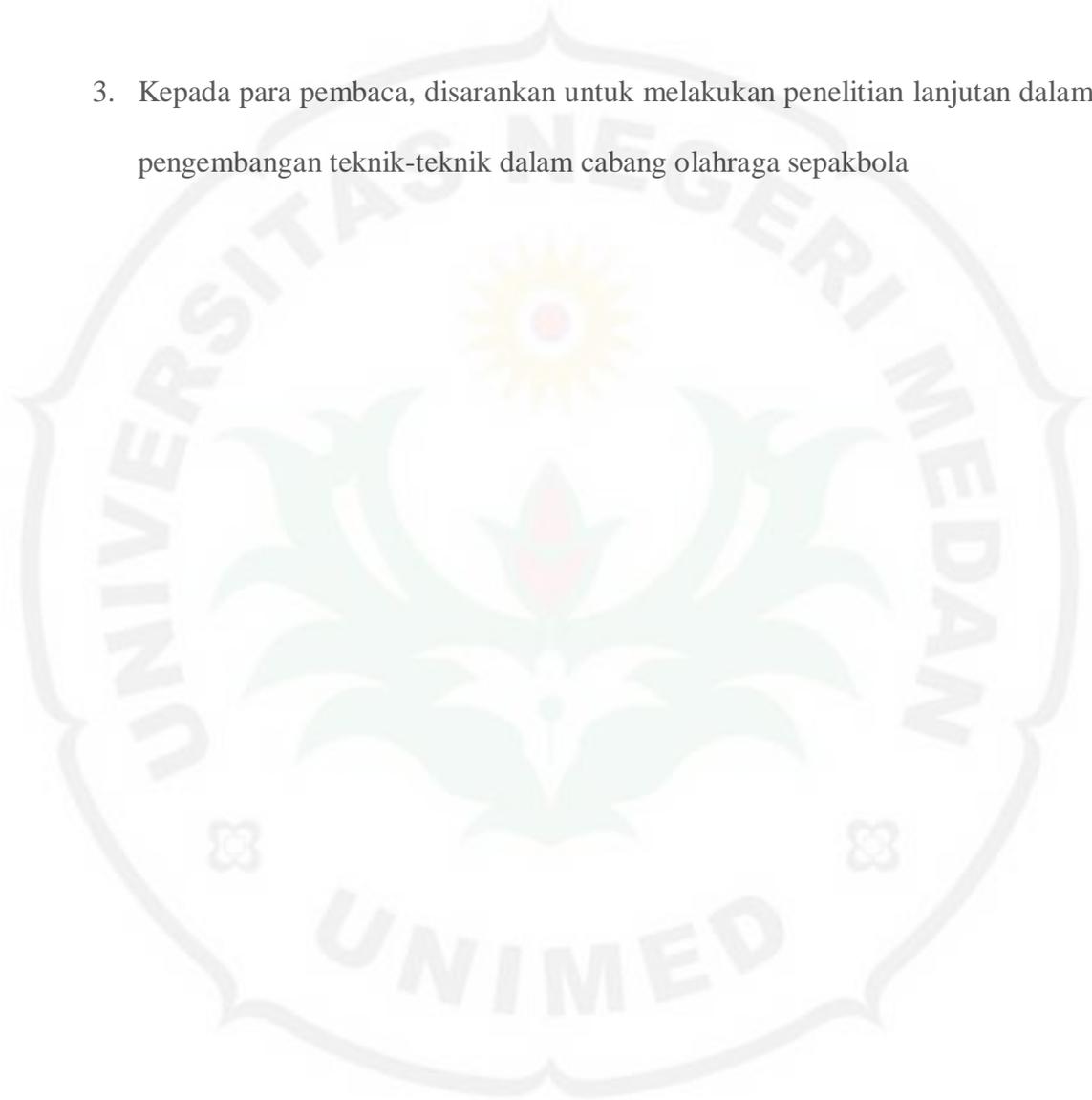
1. Tidak Terdapat kontribusi yang signifikan latihan keseimbangan terhadap kecepatan *dribbling* sepakbola pada atlet SBB Jabar Putra usia 8-10 tahun kecamatan medan deli Tahun 2014.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan koordinasi mata kaki terhadap kecepatan *dribbling* sepakbola pada atlet SBB Jabar Putra usia 8-10 tahun kecamatan medan deli Tahun 2014.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan keseimbangan dan latihan koordinasi mata kaki terhadap kecepatan *dribbling* sepakbola pada atlet SBB Jabar Putra usia 8-10 tahun kecamatan medan deli Tahun 2014.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet, kepada pelatih klub supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi siswa SBB Jabar, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan siswa dan kebutuhan yang diperlukan siswa.

3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga sepakbola



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY