

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai bentuk latihan *dribble (zig-zag trajectory)* dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada atlet usia 15 Tahun SSB Agtagana Perbaungan Tahun 2013.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan:

1. Disarankan kepada Pelatih sepakbola khususnya pada latihan menggiring bola untuk dapat memberikan bentuk latihan *dribble (zig-zag trajectory)* kepada atlet, karena bentuk latihan ini salah satu bentuk latihan menggiring bola yang dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.
2. Disarankan kepada para pelatih yang melatih kemampuan menggiring bola agar melaksanakan bentuk latihan *dribble (zig-zag trajectory)*, diharapkan melalui metode latihan tersebut kemampuan menggiring bola atlet dapat meningkat dari sebelumnya.
3. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan penerapan materi menggiring bola dengan metode variasi latihan *dribble*.
4. Sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya