

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada Pada Atlet Sekolah Sepakbola Patriot Medan Tahun 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat hubungan antara kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada Pada Atlet Sekolah Sepakbola Patriot Medan Tahun 2016 maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola diharapkan kepada pelatih sepakbola, instruktur dan juga guru-guru olahraga di lapangan khususnya, untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola khususnya menggiring bola supaya juga melatih kelincahan sehingga kemampuan teknik tersebut semakin baik
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. Bentuk latihan dalam meningkatkan kelicahan adalah lari *zig – zag*, lari bolak balik, lari huruf delapan, juga beberapa lari mengelilingi *cone* yang disusun sedemikian rupa. Dengan meningkatkan kelincahan maka akan meningkatkan kemampuan bermain sepakbola seperti teknik menggiring bola.