

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Latihan *king of the ring* dan latihan *four zone games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *dribbling* pada atlet usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola Andespa Patumbak Tahun 2016-2017.

B. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan Latihan *king of the ring* dan latihan *four zone games* dapat meningkatkan hasil *dribbling*, diharapkan kepada pelatih sepakbola khususnya agar menggunakan bentuk Latihan *king of the ring* dan latihan *four zone games* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* atletnya dalam permainan sepakbola disarankan memulai latihan tahap demi tahap agar latihan dapat sempurna dilakukan oleh atlet.
2. Untuk 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 para pelatih agar memperhatikan bentuk lain selain latihan Latihan *king of the ring* dan latihan *four zone games* dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.