

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *Diagonal Cone Dribbling Both Feet* dan *Cone Drill Rollovers to Dribble* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola atlet sepakbola SSB Putra Kalang usia 11-12 tahun. Selain mengetahui peningkatan menggiring terdapat juga pengaruh variasi latihan *Diagonal Cone Dribbling Both Feet* dan *Cone Drill Rollovers to Dribble* bisa menambah kekompakan tim.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan bahwa terdapat peningkatan hasil variasi latihan *Diagonal Cone Dribbling Both Feet* dan *Cone Drill Rollovers to Dribble shooting* maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil *Dribbling* yaitu:

1. Hasil peneliti ini membuktikan bahwa variasi latihan *Diagonal Cone Dribbling Both Feet* dan *Cone Drill Rollovers to Dribble* terdapat peningkatan hasil *Dribbling* dalam permainan sepakbola diharapkan kepada pelatih, instruktur sepakbola dan juga guru- guru olahraga dilapangan khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan ini untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Untuk mantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama pada kelompok yang berbeda.

3. Selanjutnya kepada setiap pelatih untuk memperhatikan kategori umum, khususnya anak-anak yang masih usia dini, mereka harus dilatih tehnik dasar secara fundamental, belum diperbolehkan untuk melatih variasi-variasi latihan tehnik, mereka lebih diutamakan hanya tehnik dasar saja, suapaya kategori umur selanjutnya mereka sudah siap untuk menerima variasi-variasi latihan tehnik maupun fisik yang lain.



THE
Character Building
UNIVERSITY