

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang *signifikan* dari variasi latihan menggiring bola terhadap peningkatan hasil *dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet usia 13-15 tahun SSB Karisma Medan tahun 2022.

5.2. Saran

Adapun saran penulis dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk menentukan program latihan yang diberikan, harus mengetahui kemampuan atlet terlebih dahulu, agar program latihan sesuai dengan atlet tersebut.
2. Para atlet diharapkan dapat memotivasi diri sendiri agar lebih giat untuk mengikuti latihan variasi menggiring bola secara maksimal agar dapat meraih prestasi terbaik.
3. Kepada peneliti lain diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan latihan menggiring bola dalam upaya meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola.
4. Kepada peneliti lain diharapkan juga mengenai latihan tersebut adakah dampak terhadap pengaruh cuaca hujan saat latihan.

5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi oleh pelatih dalam pembuatan program latihan guna untuk meningkatkan hasil kemampuan *dribbling* para atlet SSB.
6. Carilah lebih banyak sumber – sumber ilmu lainnya, untuk mendapatkan pembelajaran yang lebih baik untuk masa depan yang akan datang.

