

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas yang peneliti lakukan, uji T ditemukan bahwasanya p-value $0,001 < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan skor keterampilan dribbling atlet sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *speed drills* terhadap hasil belajar *dribbling* sepakbola usia 10-12 tahun pada SSB Garuda Bintang Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022.

5.2 Saran

Saran dalam penelitian ini sebagai lanjutan adanya kesimpulan adalah

1. Agar dapat memberikan latihan yang lebih baik dan bervariasi untuk meningkatkan ketrampilan *dribbling* sepakbola
2. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan sesuai dengan kebutuhan agar tercapainya suatu tujuan yang akan di capai.
3. Kepada atlet dalam pelaksanaan proses latihan berlangsung agar semakin giat dan sungguh – sungguh dalam berlatih
4. Kepada pembaca yang akan melakukan penelitian ini disarankan melakukan penelitian yang lebih lanjut sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan