

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka dapat disimpulkan yakni terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *dribbling* terhadap hasil *dribbling* pada atlet SSB Porkam Deli Serdang U-14 Tahun 2025

5.2. Saran

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

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa variasi latihan *dribbling* dapat meningkatkan hasil teknik *dribbling* dalam permainan sepak bola.
2. Untuk para pembaca yang tertarik dengan penelitian ini, disarankan untuk melakukan penelitian tambahan yang berhubungan dengan isu ini menggunakan sampel yang berbeda dan dalam jumlah yang lebih banyak.
3. Untuk pelatih dan pembina olahraga yang ingin memperbaiki keterampilan teknik *dribbling* bola, sebaiknya memikirkan latihan yang tepat. Misalnya, variasi latihan *dribbling*.