

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan yaitu

1. Terdapat pengaruh latihan *hurdle drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola U-14 di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025.
2. Terdapat pengaruh latihan *cone drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola U-14 di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025.
3. Latihan *hurdle drills* lebih baik daripada latihan *cone drills* dalam memberikan pengaruh terhadap kelincahan pemain sepak bola U-14 di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025.
4. Terdapat pengaruh latihan *hurdle drills* terhadap hasil *dribbling* pemain sepak bola U-14 di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025.
5. Terdapat pengaruh latihan *cone drills* terhadap hasil *dribbling* pemain sepak bola U-14 di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025.
6. Latihan *cone drills* lebih baik daripada latihan *hurdle drills* dalam memberikan pengaruh terhadap hasil *dribbling* pemain sepak bola U-14 di SSB Sayap Biru Padangsidempuan tahun 2025.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian di atas, dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih dan Pengurus SSB

Disarankan agar latihan *hurdle drills* dan *cone drills* dapat dijadikan sebagai bagian dari program latihan rutin, khususnya dalam upaya meningkatkan

kelincahan dan kemampuan *dribbling* pemain usia 14 tahun. Pelatih juga perlu memperhatikan prinsip latihan seperti intensitas, frekuensi, dan progresivitas agar hasil yang diperoleh lebih optimal. Pengurus SSB disarankan untuk menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai seperti *hurdle*, *cone*, dan perlengkapan pendukung lainnya agar proses latihan dapat berjalan efektif dan aman.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, seperti jumlah sampel dan durasi latihan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, memperpanjang durasi penelitian agar dapat melihat pengaruh jangka Panjang, mengkaji variabel lain seperti kecepatan, daya ledak otot tungkai, atau koordinasi terhadap kemampuan *dribbling*.

3. Bagi Pengembangan Ilmu Keolahragaan

Hasil temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan metode latihan kelincahan dan teknik dasar sepakbola khususnya pada kelompok usia dini dan remaja.