

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesa ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan Tepukan *Dribble* terhadap peningkatan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola pada atlet usia 11 – 13 tahun di Sekolah Sepak Bola Tasbi Medan Tahun 2024
2. Terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan Tepukan *Dribble* dan Latihan *Zig-Zag Line Trajectory* terhadap peningkatan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola pada atlet usia 11 – 13 tahun di Sekolah Sepak Bola Tasbi Medan Tahun 2024. Latihan Tepukan *Dribble* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Zig-Zag Line Trajectory* terhadap peningkatan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola pada atlet usia 11 – 13 tahun di Sekolah Sepak Bola Tasbi Medan Tahun 2024.

5.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil keterampilan menggiring bola yaitu :

1. Bagi peneliti selanjutnya, menganalisis lebih dalam lagi apa saja yang dapat mempengaruhi hasil dribbling pada permainan sepak bola.

2. Bagi atlet, sebagai motivasi dan acuan dalam berlatih untuk meraih prestasi pada cabang olahraga sepak bola.
3. Bagi pelatih, untuk menguji kemampuan atlet gunakan alat test yang sesuai dengan objek yang diinginkan.
4. Dalam upaya meningkatkan kemampuan atlet, pelatih perlu memperhatikan bentuk – bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan.



THE
Character Building
UNIVERSITY