

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis, dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara variasi latihan *dribbling* terhadap kecepatan menggiring sepak bola pada pemain usia 13 tahun di SSB Kwarta Medan tahun 2024.

5.2. SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan dari penelitian mengenai pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kecepatan menggiring sepak bola pada pemain usia 13 tahun di SSB Kwarta Medan tahun 2024, penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Tingkatkan Variasi Latihan *Dribbling*

Untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola, pelatih perlu mengimplementasikan berbagai variasi dalam latihan *dribbling*. Variasi ini dapat membantu pemain untuk berlatih berbagai teknik dan situasi permainan, sehingga meningkatkan keterampilan *dribbling* secara keseluruhan.

2. Fokus pada Latihan yang Meningkatkan Kecepatan

Dalam menyusun program latihan, pelatih sebaiknya fokus pada latihan yang dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola. Program yang mencakup latihan *dribbling* dengan berbagai intensitas dan pola gerakan akan lebih efektif dalam meningkatkan performa kecepatan pemain.