

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengajuan hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh signifikan dari latihan *straight line trajectory square* terhadap kecepatan menggiring bola pada Atlet Usia 14-15 Tahun SSB Kenari Utama Perumnas Mandala Medan Tahun 2013.
2. Ada pengaruh signifikan dari latihan *curving line trajectory* terhadap kecepatan menggiring bola pada atlet Usia 14-15 Tahun SSB Kenari Utama Perumnas Mandala Medan Tahun 2013.
3. Latihan *straight line trajectory square* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *curving line trajectory* terhadap kecepatan menggiring bola pada atlet Usia 14-15 Tahun SSB Kenari Utama Perumnas Mandala Medan Tahun 2104

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini maka disarankan kepada pelatih sepakbola untuk menerapkan program latihan *straight line trajectory square* dan *curving line trajectory* karena sama – sama berpengaruh terhadap kecepatan menggiring bola.
2. Kepada para atlet disarankan untuk melatih dan meningkatkan kemampuan menggiring bola melalui latihan yang terprogram.
3. Bagi para mahasiswa terbuka kesempatan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan bentuk latihan yang berbeda untuk meningkatkan kecepatan menggiring atlet sepakbola.