

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka penelitian mengambil kesimpulan sebagai berikut:

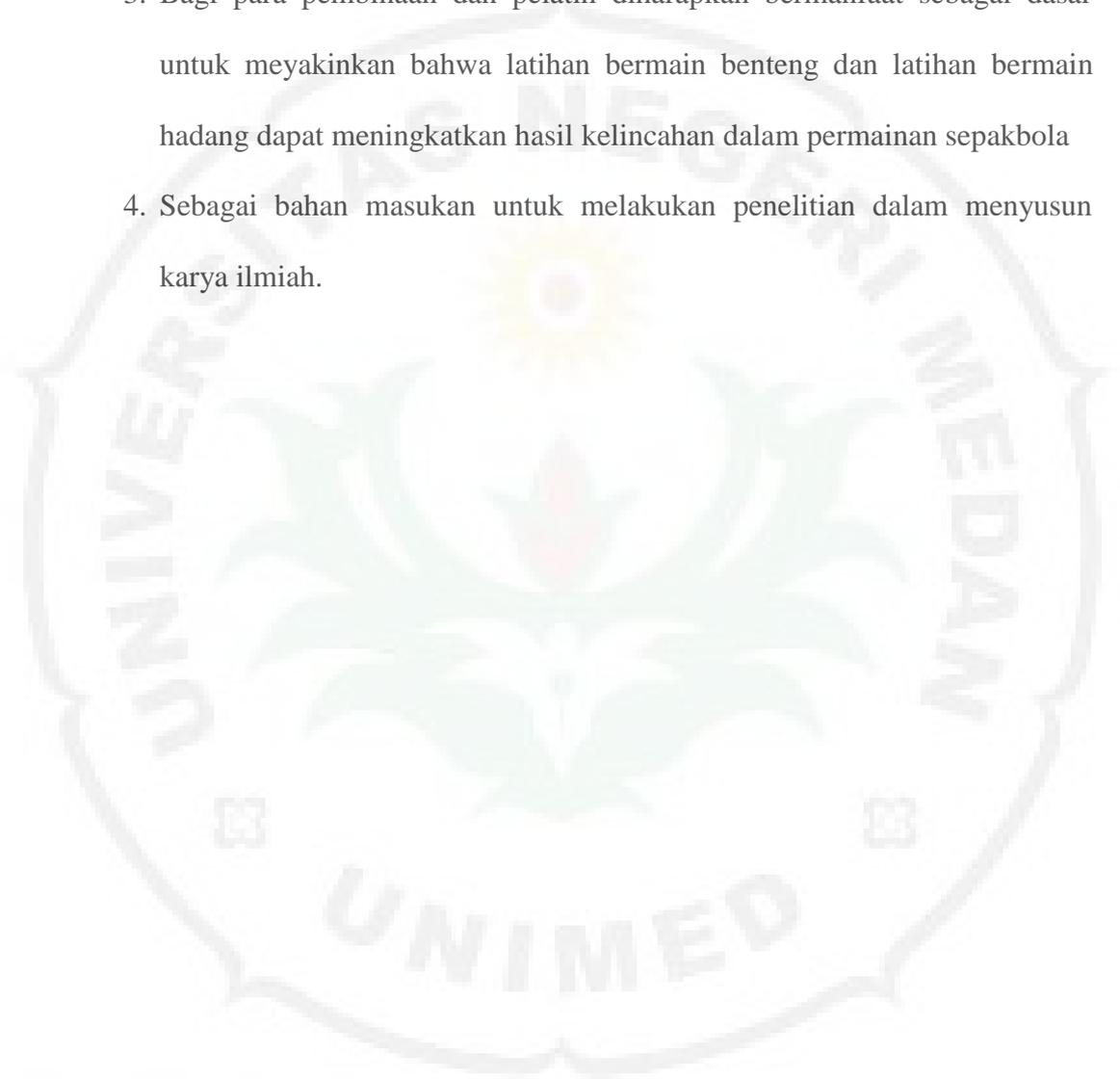
1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bermain benteng terhadap peningkatan hasil kelincahan pada atlet sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola (SSB) Patriot Medan tahun 2015/2016.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bermain hadang terhadap peningkatan hasil kelincahan pada atlet sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola (SSB) Patriot Medan tahun 2015/2016.
3. Latihan bermain benteng lebih besar pengaruhnya dari pada latihan bermain hadang terhadap peningkatan hasil kelincahan pada atlet sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola (SSB) Patriot Medan tahun 2015/2016.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Sebagai masukan atau manfaat bagi para pembina olahraga, pelatih olahraga khususnya pelatih sepakbola.
2. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga sepakbola.

3. Bagi para pembinaan dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa latihan bermain benteng dan latihan bermain hadang dapat meningkatkan hasil kelincahan dalam permainan sepakbola
4. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun karya ilmiah.



THE
Character Building
UNIVERSITY