

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Slalom dribble* dan *Speed dribble race* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain usia 14-15 tahun sekolah sepakbola (SSB) DISKI FC Tahun 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang menggunakan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola, antara lain :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Slalom dribble* dan *Speed dribble race* dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola, diharapkan kepada pelatih sepak bola khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Kepada guru olahraga, pelatih dan pembina olahraga yang ingin meningkatkan kecepatan dalam menggiring bola agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai. Seperti hal latihan *Slalom dribble* dan *Speed dribble race*.

3. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan mengadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini. Dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu latihan yang lebih lama, sehingga hasil penelitian lebih baik dan bermanfaat bagi kita semua.
4. Khususnya kepada pelatih agar lebih memperhatikan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan-gerakan latihan yang diberikan. Seperti dalam menggiring bola, agar siswa diajarkan menggiring bola dengan kaki kiri dan kanan. Tujuannya supaya siswa memiliki kemampuan kaki yang seimbang dalam menggiring bola.
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.