

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan : “Latihan *Dribbling Games* dan *Straight line trajectory* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil menggiring bola pada pemain sekolah sepakbola (SSB) Tunas Jaya Tahun 2016”.

#### **B. Saran**

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

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Dribbling Games* dan *Straight line trajectory* dapat meningkatkan hasil menggiring bola, diharapkan kepada pelatih sepakbola khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan pemainnya.
2. Kepada guru olahraga, pelatih dan pembina olahraga yang ingin meningkatkan hasil menggiring bola agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai. Seperti hal latihan *Dribbling Games* dan *Straight line trajectory*.
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 pemainnya dalam melakukan gerakan-gerakan latihan yang diberikan. Seperti dalam menggiring bola, agar pemain diajarkan menggiring bola dengan kaki kiri dan kanan. Tujuannya supaya pemain 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.