

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh, seperti yang diuraikan dalam Bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola pada atlet usia 15-17 tahun *club* sepakbola PS.MURIDA (MAFC) Kecamatan Bosar Maligas tahun 2016.
2. Ada hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola pada atlet usia 15-17 tahun *club* sepakbola PS.MURIDA (MAFC) Kecamatan Bosar Maligas tahun 2016.
3. Ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola pada atlet usia 15-17 tahun *club* sepakbola PS.MURIDA (MAFC) Kecamatan Bosar Maligas tahun 2016.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, penulis mengajukan beberapa saran kepada rekan-rekan guru olahraga, pelatih sepakbola khususnya pelatih *club* sepakbola PS.MURIDA (MAFC) Kecamatan Bosar Maligas, serta para peneliti yang berkepentingan dengan bidang olahraga.

Pertama, disarankan agar para peneliti meneliti kembali permasalahan penelitian ini dengan sampel yang lebih besar. Kedua, untuk para pelatih khususnya pelatih *club* sepakbola PS.MURIDA (MAFC) Kecamatan Bosar

Maligas agar dalam proses latihan aspek kekuatan otot tungkai dan kelincahan dapat disajikan sebagai materi pendukung dalam penyusunan program latihan pada atlet *club* sepakbola PS.MURIDA (MAFC) Kecamatan Bosar Maligas, agar proses pelatihan menggiring bola yang dilakukan dapat berhasil guna dan berdaya guna, dengan harapan untuk mencapai prestasi maksimal.

