

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribble* pemain sepakbola SSB Tunas Jaya Kecamatan Selesai Tahun 2016.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *boomerang run* terhadap hasil *dribble* pemain sepakbola SSB Tunas Jaya Kecamatan Selesai Tahun 2016.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *acceleration sprint* terhadap hasil *dribble* pemain sepakbola SSB Tunas Jaya Kecamatan Selesai Tahun 2016.
4. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan koordinasi mata-kaki, *boomerang run* dan *acceleration sprint* terhadap hasil *dribble* pemain sepakbola SSB Tunas Jaya Kecamatan Selesai Tahun 2016.

## B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya mengembangkan kemampuan pemain, kepada pelatih SSB Tunas Jaya supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi pemain sepakbola SSB Tunas Jaya, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan pemain.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga sepakbola khususnya *dribble*.