

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut yaitu “Variasi latihan *dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* Atlet Usia 14-15 tahun SSB Gumarang Tahun 2016.”

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk melihat pengaruh dari variasi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola yaitu:

1. Variasi Latihan *dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* Atlet Usia 14-15 tahun SSB Gumarang Tahun 2016.
2. Sebagai sumbangan dalam memecahkan masalah dalam pencapaian prestasi dalam keterampilan bermain sepakbola.
3. Sebagai masukan bagi pelatih sepakbola untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pada pemainnya.
4. Menambah wawasan penulis tentang bentuk variasi latihan *dribbling* terhadap keterampilan *dribbling*.