

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa variasi-variasi latihan *dribbling* dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada siswa usia 13-15 Tahun SSB Tunas Baru Makmur Tahun 2016.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan:

1. Disarankan kepada pelatih sepakbola khususnya pada latihan menggiring bola untuk mempertimbangkan penggunaan bentuk variasi-variasi latihan *dribbling* pada materi latihan *dribbling* untuk siswa usia 13-15 tahun karena hal ini dapat meningkatkan hasil kemampuan *dribbling* siswa.
2. Kepada siswa dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan terutama pada saat materi latihan *dribbling*.
3. Kepada pengurus SSB Tunas Baru Makmur agar kiranya lebih memperhatikan nasib pemain dan pelatih untuk kemajuan SSB itu sendiri.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan penelitian dalam bidang olahraga terutama melalui variasi-variasi latihan *dribbling*.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan

menerapkan bentuk latihan variasi-variasi latihan *dribbling* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.



THE
Character Building
UNIVERSITY