

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

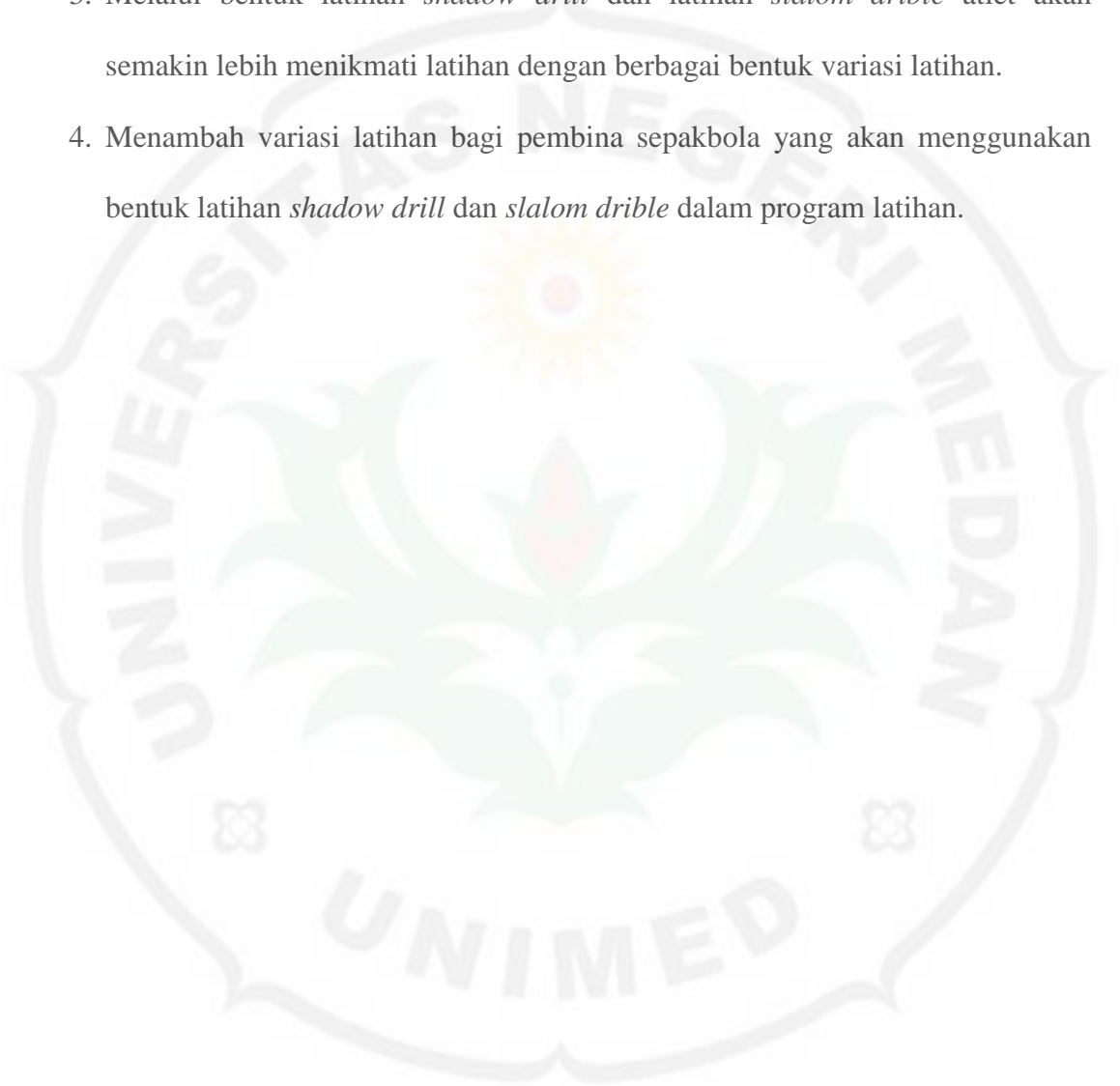
1. Latihan *shadow drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Parbuluan Kabupaten Dairi TA 2014/2015.
2. Latihan *Slalom Dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Parbuluan Kabupaten Dairi TA 2014/2015.
3. Latihan *Shadow drill* lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Slalom Dribble* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Parbuluan Kabupaten Dairi TA 2014/2015.

B. Saran - saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberi latihan *Shadow drill* dan latihan *Slalom dribble* karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola.
2. Menambah pengetahuan dan memperluas wawasan penulis dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada cabang sepakbola.

3. Melalui bentuk latihan *shadow drill* dan latihan *slalom drible* atlet akan semakin lebih menikmati latihan dengan berbagai bentuk variasi latihan.
4. Menambah variasi latihan bagi pembina sepakbola yang akan menggunakan bentuk latihan *shadow drill* dan *slalom drible* dalam program latihan.



THE
Character Building
UNIVERSITY