BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *slalom dribble* dengan latihan tepukan *dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil menggiring bola pada atlet usia 14-16 tahun sekolah sepakbola Patriot medan 2017.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang menggunakan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola, antara lain :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *slalom dribble* dengan latihan tepukan *dribble* dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola, diharapkan kepada pelatih sepak bola khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Kepada guru olahraga, pelatih dan pembina olahraga yang ingin meningkatkan hasil *dribble* agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai. Seperti hal latihan *slalom dribble* dan tepukan *dribble*.

3. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan mengadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini. Dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu latihan yang lebih lama, sehingga hasil penelitian lebih baik dan bermanfaat bagi kita semua.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.