

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dengan analisis statistik regresi ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan kelincahan *Illinois* terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sei Suka Kab. Batu Bara 2016.
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sei Suka Kab. Batu Bara 2016.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sei Suka Kab. Batu bara 2016

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat kontribusi dari latihan kelincahan *Illinois* dan latihan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sei Suka Kab. Batu Bara 2016.

Maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari latihan kelincahan dan latihan koordinasi mata-kaki.
2. Terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola diharapkan kepada pelatih, instruktur sepakbola dan juga guru-guru olahraga agar memberikan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.
3. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
4. Kepada pelatih atau guru di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi dan juga atlet di klub olahraga.
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.