

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Variasi latihan *dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *dribbling* pada siswa usia 14-17 tahun SSB Gumarang Medan 2017

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang menggunakan variasi latihan *dribbling* dalam meningkatkan hasil *dribbling*, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil *dribbling*, antara lain:

- 1 Hasil penelitian memberikan bukti bahwa dengan adanya variasi latihan *dribbling* dapat meningkatkan hasil *dribbling*, diharapkan kepada pelatih sepakbola khususnya agar dapat menggunakan variasi latihan *dribbling* tersebut untuk meningkatkan kemampuan siswanya
- 2 Kepada guru olahraga, pelatih dan pembina olahraga yang ingin meningkatkan hasil *dribbling* agar memperhatikan variasi latihan yang sesuai.
- 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 Khususnya kepada pelatih agar lebih memperhatikan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan latihan yang diberikan seperti dalam *dribling* agar siswa diajarkan *dribling* bola dengan kaki kiri dan kanan. Tujuan supaya siswa memiliki kemampuan kaki yang seimbang dalam *dribling*
- 5 Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai