

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sesuai dengan tujuan penelitian maka dapat dikemukakan bahwa kesimpulan berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (X_1) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) Pemain SSB Perfect Unimed usia 12-14 tahun..
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kelincahan(X_2) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) Pemain SSB Perfect Unimed usia 12-14 tahun..
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (X_1) dan kelincahan (X_2) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) Pemain SSB Perfect Unimed usia 12-14 tahun.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka diajukan saran – saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada Pemain SSB dan seluruh pelaku olahraga sepakbola bahwa dengan latihan yang maksimal akan mampu meningkatkan kemampuan dan kemahiran pada olahraga tersebut demi meraih prestasi yang tinggi.

2. Disarankan kepada Pelatih harus mampu memberikan program latihan yang terprogram dengan baik sesuai dengan kebutuhan Pemain SSB.
3. Disarankan kepada SSB harus mampu menjadi fasilitator dalam usaha peningkatan prestasi pesertanya.
4. Bagi SSB Perfect Unimed, hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai masukan dan bahan evaluasi bagi pelatih dalam proses latihan.
5. Memberikan masukan kepada pelatih untuk menambahkan latihan fisik khusus nyakekuatan otot tungkai dan kelincahan dalam program latihannya.