

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Terdapat pengaruh yang signifikan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain usia 12 tahun SSB Perfect Unimed Tahun 2018. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,806 yaitu perbedaan antara rata-rata *pretest* – *post test* atau  $10,286 - 9,478$ ), hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 7,84% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

#### B. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu mbagi pemain agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi SSB Perfect Unimed, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya menjadi bahan acuan dalam penelitian untuk meneliti dengan sekup yang lebih luas.
4. Bagi Mahasiswa Ikor Unimed, harus meningkatkan pengetahuan lebih luas tentang pengaruh Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Usia 12 Tahun SSB Perfect Unimed Tahun 2018.