

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian variasi latihan *dribbling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Swasta Santa Maria Kabanjahe.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, adapun saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi siswa ekstrakurikuler futsal SMA Swasta Santa Maria Kabanjahe ataupun ekstrakurikuler futsal sekolah lain agar menggunakan variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* ataupun meningkatkan kemampuan teknik dasar lainnya pada permainan futsal.
2. Bagi pelatih agar lebih meningkatkan variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* ataupun meningkatkan kemampuan teknik dasar lainnya pada permainan futsal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian ini.