

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan yakni terdapat kontribusi yang signifikan secara parsial dari latihan *back up* terhadap *throw-in* yaitu 68,89%, *pull over* terhadap *throw-in* yaitu 51,48%, *forward bend* terhadap *throw-in* yaitu 40,96%. Dan secara simultan terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel *back up*, *pull over*, dan *forward bend* terhadap peningkatan hasil *throw-in* sebesar 84,2% dalam permainan sepak bola pada Atlet SSB Putra Kalang Dairi Tahun 2021.

5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yaitu :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *back up*, *pull over*, dan *forward bend* dapat meningkatkan hasil *throw-in* dalam permainan sepak bola.
2. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan mengadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan sampel lain dan dengan jumlah sampel yang besar.
3. Kepada pelatih dan Pembina olahraga yang ingin meningkatkan kemampuan teknik menggiring bola agar mempertimbangkan latihan yang sesuai. Seperti hal latihan *Back up*, *Pull over*, dan *Forward bend*.