

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian ini maka diperoleh kesimpulan, yaitu berdasarkan penelitian dilapangan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian variasi Latihan *Dribble* terhadap kemampuan *Dribble* atlet Mayang Putra U-14 Tahun 2022.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Memberikan variasi latihan yang lebih banyak untuk meningkatkan respon latihan terutama dalam hal teknik menggiring bola dan dalam hal meningkatkan performa latihan.
2. Pelatih didorong untuk melakukan berbagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan dribbling pada atlet.
3. Untuk atlet yang melakukan bentuk latihan yang lebih serius dan berat dalam menjalankan program latihan.
4. Manajemen SSB perlu lebih memperhatikan kemajuan atlet dan pelatih untuk kepentingan umum.
5. Bagi rekan-rekan mahasiswa di FIK UNIMED, coba lakukan penelitian di bidang olahraga khususnya melalui berbagai latihan untuk meningkatkan hasil dribble.
6. Bagi pembaca yang mungkin melakukan penelitian dengan menerapkan beberapa bentuk pelatihan untuk meningkatkan dribble bola.