

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *dribbling* menggunakan kaki dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Swasta Teladan Sei Rampah Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2012.
2. Latihan *dribbling* menggunakan kaki luar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Swasta Teladan Sei Rampah Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2012.
3. Latihan *dribbling* menggunakan kaki dalam tidak lebih baik dari pada latihan *dribbling* menggunakan kaki luar terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Swasta Teladan Sei Rampah Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2012.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan hasil menggiring bola, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil menggiring bola yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *dribbling* menggunakan kaki dalam dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola di harapkan kepada pelatih agar dapat menggunakan bentuk latihan ini untuk meningkatkan kemampuan menggiring pemain sepakbola.

2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *dribbling* menggunakan kaki luar dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola diharapkan kepada pelatih agar dapat menggunakan bentuk latihan ini untuk meningkatkan kemampuan menggiring pemain sepakbola.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan lain dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang dicapai.

