

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Latihan *Boomerang Run With The Ball* berpengaruh terhadap peningkatan hasil *Dribbling* pada atlet sepakbola Usia 15 Tahun SSB Portis Saentis Percut Sei Tuan Tahun 2013/2014.
2. Latihan Ekor Keledai berpengaruh terhadap peningkatan hasil *Dribbling* pada atlet sepakbola Usia 15 Tahun SSB Portis Saentis Percut Sei Tuan Tahun 2013/2014.
3. Latihan *Boomerang Run With The Ball* lebih besar pengaruhnya dibanding latihan Ekor Keledai terhadap peningkatan hasil *Dribbling* pada atlet sepakbola Usia 15 Tahun SSB Portis Saentis Percut Sei Tuan Tahun 2013/2014.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih dengan lebih baik lagi.
2. Kepada pengurus SSB Portis Saentis diharapkan dapat menyediakan segala sarana dan prasarana di tempat latihan.

3. Kepada para pelatih SSB Portis Saentis Percut Sei Tuan diharapkan agar selalu menerapkan bentuk-bentuk latihan *Boomerang Run With The Ball* pada para atlet.
4. Kepada para mahasiswa yang akan meneliti dengan topik yang sejenis, diharapkan dapat melaksanakannya dengan lebih baik lagi.

