

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya terjadi peningkatan terhadap hasil latihan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola dengan menggunakan metode variasi latihan *running with the ball*. Peningkatan hasil kecepatan menggiring bola ini terjadi dikarenakan proses latihan yang dilaksanakan dengan baik dan se-efektif mungkin, yang mana pelatih memberikan bentuk latihan dengan pengulangan latihan dan penekanan terhadap penjelasan teknik gerakan, perlakuan dan semangat berlatih. Dan tidak lupa pelatih memberikan motivasi kepada atlet untuk tetap giat berlatih guna menambah kemampuan menguasai teknik menggiring bola yang baik dalam permainan sepakbola.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya agar lebih baik dalam menguasai teknik menggiring bola (*dribbling*). Kepada pelatih agar lebih menguasai lebih banyak materi latihan demi terciptanya proses latihan yang lebih baik lagi dari sebelumnya.
2. Kepada pengurus SSB Sejati Pratama Medan, diharapkan untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana latihan yang semakin lama semakin

kurang memadai. Untuk itu pengurus berusaha menyediakan saran yang lebih baik lagi demi kelancaran latihan atlet.

3. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, masih ada beberapa atlet yang belum menguasai teknik menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepakbola, untuk itu disarankan pada pelatih dan atlet agar menerapkan dan memperbanyak metode variasi latihan *running with the ball* di SSB Sejati Pratama Medan.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan masukan untuk penelitian selanjutnya dengan tema yang sama.
5. Kepada para pembaca yang ingin melakukan penelitian tentang kecepatan menggiring bola, khususnya *running with the ball* kiranya bisa mencoba menggunakan metode latihan yang lebih banyak menggunakan variasi-variasi latihan agar penelitian menjadi lebih baik.