BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesa ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *Staright Line Trajectory* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil menggiring bola pada atlet sepakbola PATRIOT Medan Tahun 2014.
2. Latihan *Zig-Zag Line Trajectory* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil menggiring bola pada atlet sepakbola PATRIOT Medan Tahun 2014.
3. Latihan *Staright Line Trajectory* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Zig-Zag Line Trajectory* terhadap peningkatan hasil menggiring bola pada atlet sepakbola PATRIOT Medan Tahun 2014.

B. Saran

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

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Staright Line Trajectory* dan latihan *Zig-Zag Line Trajectory* dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga disekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY