

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

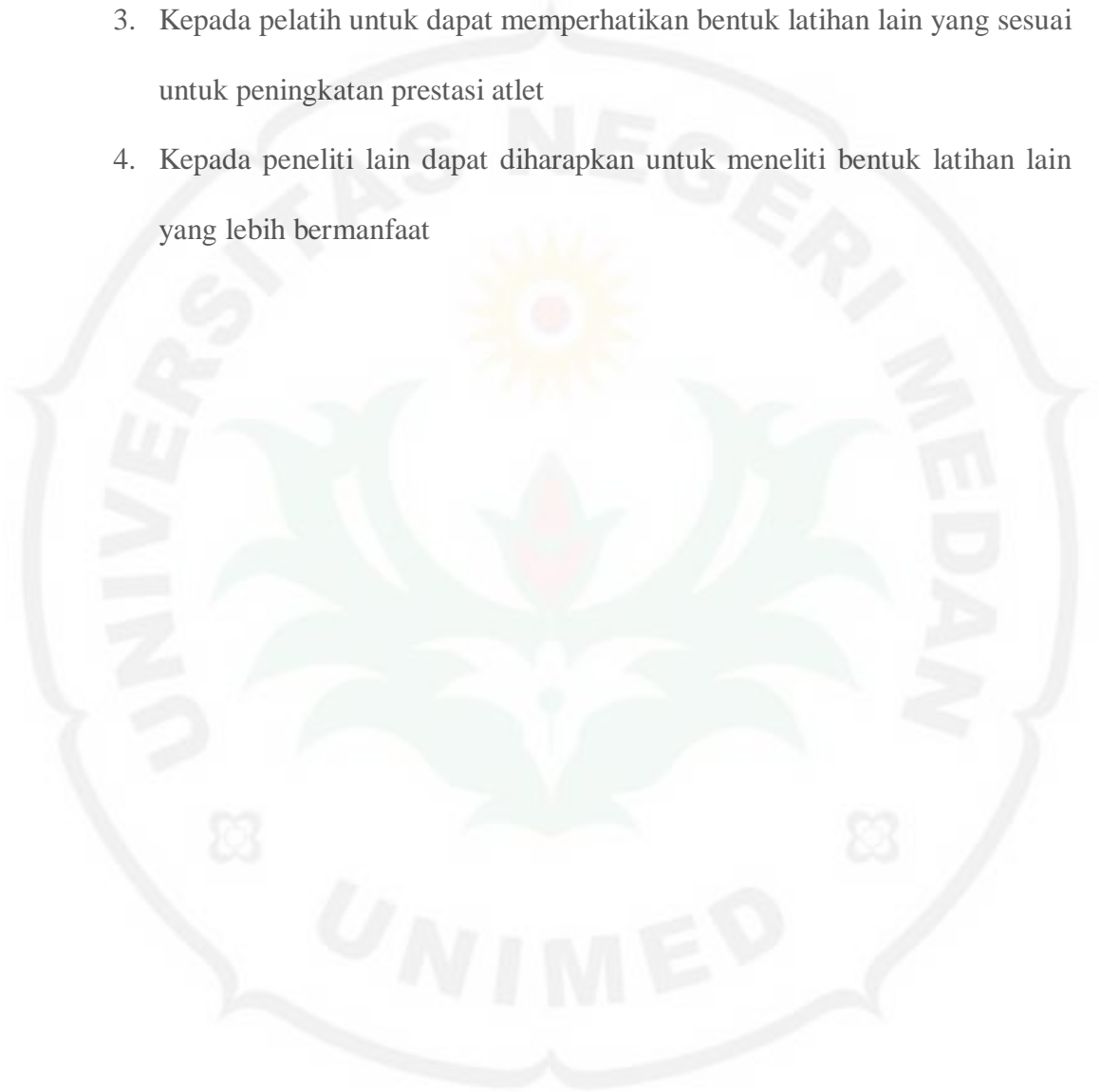
1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Zig-Zag Trajectory* terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet U-13 tahun SSB Patriot Medan tahun 2014.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Interval Dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet U-13 tahun SSB Patriot Medan tahun 2014.
3. Latihan *Zig-Zag Trajectory* tidak lebih besar pengaruhnya dari latihan *Interval Dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet U-13 tahun SSB Patriot Medan tahun 2014.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan:

1. Agar pelatih SSB Patriot memberikan latihan teknik yang lebih terarah dari mudah kesukar yang bertujuan mempermudah atlet menerima bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik *dribbling* atlet.
2. Untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola dapat menerapkan latihan *Interval Dribbling* dalam proses melatih.

3. Kepada pelatih untuk dapat memperhatikan bentuk latihan lain yang sesuai untuk peningkatan prestasi atlet
4. Kepada peneliti lain dapat diharapkan untuk meneliti bentuk latihan lain yang lebih bermanfaat



THE
Character Building
UNIVERSITY