

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan Berlari *zig-zag* melewati *cone* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 12-14 tahun SSB Jaharun Muda Galang Kabupaten Deli Serdang tahun 2014.
2. Latihan Lingkaran sprint memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 12-14 tahun SSB Jaharun Muda Galang Kabupaten Deli Serdang tahun 2014.
3. Latihan Berlari *zig-zag* melewati *cone* tidak lebih baik daripada latihan Lingkaran sprint terhadap peningkatan hasil kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 12-14 tahun SSB Jaharun Muda Galang Kabupaten Deli Serdang tahun 2014.

B. Saran

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

1. Hasil penelitian ini membutuhkan bahwa latihan Berlari *zig-zag* melewati *cone* dan latihan Lingkaran sprint dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola, diharapkan kepada guru- guru olahraga di lapangan khususnya agar

menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.

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 di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.