

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *Zig-zag trajectory with the ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Peningkatan hasil menggiring bola pada pemain usia 15-16 tahun SSB Bintang Muda Junior Tapsel Tahun 2013.
2. Latihan *Curving-line trajectory with the ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Peningkatan hasil menggiring bola pada pemain usia 15-16 tahun SSB Bintang Muda Junior Tapsel Tahun 2013.
3. Latihan *Curving-line trajectory with the ball* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *Zig-zag trajectory with the ball* terhadap Peningkatan hasil menggiring bola pada pemain usia 15-16 tahun SSB Bintang Muda Junior Tapsel Tahun 2013.

B. Saran

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

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Zig-zag trajectory with the ball* dan *Curving-line trajectory with the ball* dapat meningkatkan hasil

menggiring bola, diharapkan kepada pelatih agar dapat menggunakan bentuk latihan ini untuk meningkatkan kemampuan atlet.

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 dan 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 yang dicapai.