

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *slalom dribble* menggunakan bola memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Siswa SSB Putra Melati usia 13-14 tahun Medan 2015.
2. Latihan *zig - zag run* menggunakan bola memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Siswa SSB Putra Melati usia 13-14 tahun Medan 2015.
3. Latihan *slalom dribble* menggunakan bola tidak lebih baik daripada latihan *zig - zag run* menggunakan bola terhadap terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Siswa SSB Putra Melati usia 13-14 tahun Medan 2015.

#### **B. Saran**

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

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *slalom dribble* menggunakan bola dan latihan *zig - zag run* menggunakan bola dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola diharapkan kepada pelatih, instruktur sepak bola dan juga 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.