

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh Perbandingan Metode Latihan *Three Corner Drill* Dengan *Zig – Zag Drill* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan three corner drill terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan zig-zag drill terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan metode latihan three corner drill dan latihan zig-zag drill terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola ?

#### **5.2. Saran**

Atas dasar hasil penelitian ini, yang saya temukan dilapangan maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bahwa pelatih dianjurkan untuk menggunakan latihan three corner drill dan latihan zig-zag drill di lingkungan pembinaan sepakbola untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola.
2. Latihan *three corner drill* dan latihan *zig – zag drill* baik dilakukan untuk usia remaja yang digabungkan dengan latihan *dribbling* bola untuk dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola, sesuai hasil penelitian.
3. Jika ingin melanjutkan penelitian ini, peneliti menyarankan untuk menggabungkan atau memvariasikan latihan *three corner drill* dan latihan *zig – zag drill* dengan menggunakan bola dengan latihan *dribbling* bola tujuannya disamping melatih kelincahan dan koordinasi kaki, atlet tidak

kehilangan sentuhan dengan bola dengan harapan atlit bisa cepat meningkatkan kelincahan menggiring bola.