

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari latihan menggiring bola menggunakan metode *circuit training* seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis akan menarik kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan menggiring bola menggunakan metode *circuit training* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

#### **B. Saran-saran**

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba latihan menggiring bola menggunakan metode *circuit training* dalam permainan sepakbola, karena metode *circuit training* ini memberikan peningkatan hasil yang positif dan efektif.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek – aspek teknik dan keterampilan, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal- hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola.
3. Bagi Peneliti selanjutnya, berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak

kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.

Demikian kesimpulan dan sumbangan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga bermanfaat bagi semua pihak, terutama untuk perkembangan dunia olahraga khususnya sepakbola Indonesia.