

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh latihan *Foot speed ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola adalah sebagai berikut :

Terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan *foot speed ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola siswa SSB PROPELAT KU-14 Th.

B. Saran

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

1. Pelatihan *foot speed ladder drill* di lingkungan pembinaan sepakbola penting dipakai untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola.
2. Melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan latihan *foot speed ladder drill* 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 *foot speed ladder drill* dengan latihan *dribbling* bola tujuannya disamping melatih kelincahan dan koordinasi kaki, atlet tidak kehilangan sentuhan dengan bola dengan harapan atlet bisa cepat meningkatkan kelincahan menggiring bola.