

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ball mastery* terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola siswa SSB Baleendah Selection KU-9 sampai KU-12.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ball mastery* dan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola siswa SSB Baleendah Selection KU-9 sampai KU-12.

#### B. Saran

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

1. Latihan *ball mastery* dan *ladder drill* di lingkungan pembinaan sepakbola sangatlah penting untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola. Maka dari itu bagi pelatih dan pembina dalam olahraga sepak bola dalam meningkatkan kelincahan menggiring bola sangat menganjurkan untuk memakai kedua metode latihan tersebut.
2. Melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan latihan *ball mastery* dan *ladder drill* yang digabungkan atau dengan latihan lainnya untuk dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola, sesuai dengan hasil penelitian.
3. Jika ingin melanjutkan penelitian ini, peneliti menyarankan untuk menggabungkan kedua latihan agar hasil dari kedua latihan tersebut lebih efektif dan data yang diperoleh lebih signifikan.

Saadilah Amir Husaini, 2018

PENGARUH LATIHAN BALL MASTERY DAN LATIHAN LADDER DRILL  
TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA  
SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu