

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh latihan *dik's letters agility* dengan menggunakan bola terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dik's letter agility* dengan menggunakan bola terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.
2. Terdapat pengaruh tetapi tidak signifikan latihan *dik's letter agility* tanpa menggunakan bola terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.
3. Latihan *dik's letter agility* menggunakan bola lebih berpengaruh signifikan dibandingkan dengan latihan *dik's latters agility* tanpa menggunakan bola terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.

1.2. 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 *dik's letters agility* dengan menggunakan bola di lingkungan pembinaan sepakbola untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola.
2. Latihan *dik's letters agility* dengan menggunakan bola 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 *dik's letters agility* 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.