

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan analisis data yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan latihan *agility* menggunakan metode *lateral run* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain garuda academy KU-16.

#### B. Saran

Saran yang penulis berikan berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data adalah:

1. Bagi pelatih tingkat dasar atau pemula, latihan kelincahan menggunakan metode *lateral run* dapat digunakan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*.
2. Bagi pelatih tingkat profesional atau yang menangani *club* cabang olahraga, sebaiknya memperhatikan gerakan dasar seperti *dribbling* guna mencegah salahnya persepsi pemain tentang *dribbling*.
3. Bagi pelaku olahraga atau lembaga pendidikan seperti FPOK, penelitian ini bisa dijadikan wawasan di bidang keilmuan khususnya bidang jurusan kepelatihan guna menambah pengetahuan dan informasi yang lebih.
4. Bagi atlet yang akan melaksanakan latihan, harus lakukan pemanasan (*warming up*) terlebih dahulu dengan baik dan benar karena pada latihan kelincahan ini memerlukan tingkat peregangan otot yang maksimal, guna memaksimalkan latihan dan hasil yang di dapat