

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode latihan balap zig-zag memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain sepak bola usia dini.
2. Metode latihan shuttle run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain sepak bola usia dini.
3. Metode latihan balap zig-zag memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan metode latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain sepak bola usia dini.

B. Saran

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

1. Disarankan kepada lembaga dan pelatih PORBAYA FC untuk menggunakan metode latihan balap zig-zag dalam upaya meningkatkan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain sepak bola usia dini. Hal tersebut dikarenakan metode latihan balap zig-zag memberikan peningkatan yang lebih signifikan terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain sepak bola usia dini.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek teknik, Perlu dilakukannya penelitian yang lebih lanjut mengenai metode latihan dalam meningkatkan kelincahan menggiring bola

Asum Sumirat, 2014

Pengaruh metode latihan permainan balap zig-zag dan metode latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain sepakbola usia dini (usia 10 sampai 12 tahun)di probaya fc

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

(*dribbling*) pada permainan sepak bola, dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian dan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam agar hasil yang dicapai lebih memuaskan dan lebih signifikan.

3. Bagi ketua atau pembina PORBAYA FC penulis menyarankan untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana di lapangan, untuk mendukung jalanya latihan supaya lancar sehingga siswa dapat lebih termotivasi lagi untuk berprestasi.
4. Penulis menyarankan kepada pelatih yang berkecimpung dalam cabang olahraga sepak bola untuk menggali ilmu-ilmu yang dapat dijadikan sebagai penunjang keberhasilan dalam melatih. Hal ini tentu bertujuan untuk lebih memberikan suatu kontribusi terhadap pengembangan dan kemajuan cabang olahraga sepak bola terutama di Indonesia.

