



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data statistika yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan penguasaan bola terhadap kecepatan *dribbling* pada cabang olahraga sepakbola.
2. Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* pada cabang olahraga sepakbola.
3. Terdapat hubungan yang signifikan penguasaan bola dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kecepatan *dribbling* pada cabang olahraga sepakbola.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut :

1. Bagi Para Pelatih atau Pembina Cabang Olahraga Sepakbola

Latihan penguasaan bola dapat dilakukan dengan cara yang sederhana baik dengan latihan penguasaan bola dengan *juggling*. latihan *juggling* dapat dilakukan dengan tahapan penguasaan gerakan *juggling* baik dengan bola atau tanpa bola agar dapat mengontrol dan menguasai bola dengan baik. latihan kelincahan dapat dilakukan dengan cara baik dengan menggunakan rintangan maupun rute yang berubah arah. Latihan hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan seperti berat badan, tinggi badan, atau kelincahan tungkai. Latihan untuk meningkatkan kelincahan dapat dilakukan dengan metode-metode yang telah diakui secara ilmiah dan terbukti dilapangan yang dilanjutkan dengan tahan *dribbling*.

2. Bagi Para Pemain

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang bermanfaat bagi prestasi maupun kesehatan. Para pemain berada pada usia prestasi dan memiliki potensi untuk mencapai hal tersebut. Latihan kelincahan yang teratur atau melakukan latihan penguasaan bola dengan *juggling* berguna meningkatkan kecepatan *dribbling*.

3. Bagi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia sebagai institusi yang berkaitan dengan pendidikan dan pembinaan olahraga secara formal agar dapat menyusun dan mensosialisasikan hasil-hasil penelitian yang dilakukan mahasiswa sebagai informasi ilmiah kepada masyarakat pendidikan, masyarakat olahraga, dan masyarakat umum.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam mengenai penguasaan bola, kelincahan, dan *dribbling*.