

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes dan analisis data yang diperoleh melalui prosedur perhitungan statistik, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Kelompok A yang diberi perlakuan dengan bentuk latihan *dribble Slalom* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.
2. Kelompok B yang diberi perlakuan dengan bentuk latihan *dribble Bebas* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.
3. Bentuk latihan *dribble Bebas* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan bentuk latihan *dribble Slalom* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.

B. Saran

Melihat hasil penelitian ini, maka penulis mengemukakan saran-saran yang berguna untuk ditindak lanjuti oleh seluruh pihak yang akan menindak lanjuti penelitian ini atau dalam cabang olahraga sepak bola. Adapun saran-sarannya adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pembina, pelatih dan serta penggemar olahraga sepak bola bahwa dalam proses pembinaan atlet sepak bola terutama untuk meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola, harus menetapkan disiplin yang tinggi terhadap pemain saat proses latihan.
2. Prinsip-prinsip latihan dan norma-norma latihan, hendaknya dilakukan sesuai dengan program latihan dan secara teoritis disesuaikan dengan pendapat para ahli, sehingga tujuan setiap sesi latihan dapat tercapai.
3. Pengawasan yang dilakukan terhadap pemain oleh pelatih harus tinggi, sehingga tugas gerak yang dilakukan pemain dapat benar-benar dilaksanakan sesuai dengan program latihan dan instruksi pelatih.

