

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan :

1. Hipotesis penelitian yang berbunyi ”terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola bola dalam permainan sepak bola.” dapat diterima.
2. Setiap yang telah mengikuti latihan kelincahan pada umumnya telah memiliki kemampuan yang baik untuk menggiring bola pada permainan sepak bola. Namun, hal ini perlu ditunjang dengan disiplin dalam latihan yang dilakukan secara intensif dan teratur.
3. Waktu yang dibutuhkan dalam menggiring bola sebelum melakukan latihan yakni selama 21,5815 detik lebih lama bila dibandingkan dengan waktu yang dibutuhkan dalam menggiring bola sebelum melakukan latihan menurun menjadi 20,7780 detik.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa dalam menggiring bola pada permainan sepak bola perlu adanya pemberian latihan tertentu.
2. Untuk meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga sepak bola sangat perlu dukungan dari berbagai pihak seperti orang tua, guru dan lain-lain.
3. Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis.