

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 KESIMPULAN**

Berdasarkan data hasil penelitian pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi: “ terdapat pengaruh pelatihan *shuttle run* terhadap kemampuan menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki pada Tim Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Gorontalo dapat diterima.

Bentuk pelatihan *shuttle run* dapat memberikan kontribusi dalam kemampuan menggiring bola dengan punggung kaki. Ini dipengaruhi hasil yang ditunjukkan setelah eksperimen. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa pelatihan *shuttle run* dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan punggung kaki pada tim ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih, siswa serta mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Keolahragaan sebagai berikut :

1. Dalam rangka memacu seorang atlet guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya kemampuan menggiring bola dengan punggung kaki, maka sangat efektif diterapkanya pelatihan *shuttle run*.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan.

3. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.