

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada **BAB** sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 20 kali tritmen dapat disimpulkan bahwa:

5.1.1. Terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan menendang dan menahan bola pada Siswa SMP Negeri 3 Gorontalo Kelas VII.

5.1.2. Latihan *drill* memberikan dampak yang signifiakn terhadap kemampuan menendang dan menahan bola.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat diajdiakn pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yangh ada di Jursan Pendidikan Kepelatihan Olahraga sebagai berikut:

5.2.1. Dalam rangka memacu seorang pemain sepak bola guna meningkatkan keterampilanya khususnya latihan *drill* terhadap kemampuan menendang dan menahan bola, maka sangat efektif diterapkannya latihan *drill*.

5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *Drill* berbeda dengan melatih komponen lainnya.

5.2.3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam duni olahraga.