

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Bentuk latihan kekuatan otot tungkai dan latihan memperluas gerak sendi pergelangan kaki melalui latihan sirkuit dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kecepatan *dribbling*. Hal ini dibuktikan oleh hasil kecepatan *dribbling* yang telah dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan eksperimen, serta telah dilakukan pengujian hasil analisis statistik kecepatan *dribbling*.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMK Negeri 3 Paguyaman.

#### 1.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan diatas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih/guru pendidikan jasmani diharapkan dapat menerapkan latihan sirkuit dalam melatih permainan sepak bola, terutama untuk peningkatan kekuatan otot tungkai dan memperluas gerak sendi pergelangan kaki dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola.
2. Bagi yang berminat untuk melaksanakan penelitian yang berkelanjutan dalam hubungannya terhadap penggunaan latihan sirkuit, diharapkan dapat menambah

kajian ilmiah atau teori olahraga dalam peningkatan mutu olahraga, dalam pembinaan prestasi sepak bola yang berada di sekolah-sekolah.