

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa hasil pengaruh latihan holistik terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat, pada tes awal hasil kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat hanya berada pada kategori sedang dengan waktu rata-rata 20,1 detik. dan setelah diberi latihan holistik, terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat menjadi 19,4 detik termasuk dalam kategori sedang, maka dapat disimpulkan bahwa latihan holistik dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat dengan peningkatan sebesar 0,30 detik lebih baik dibandingkan dengan pemain yang tidak sama sekali melakukan latihan holistik.

5.2. Saran

1. Diharapkan guru dan pelatih sepakbola memberikan latihan holistik untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
2. Diharapkan menambah pengetahuan pemain untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
3. Untuk peneliti lain agar menggunakan metode lainnya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pemain sepakbola.