

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat Pengaruh latihan *agility circuit with the ball* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain LPI SMP Negeri 15 Kabupaten Tebo. Kesimpulan penelitian yang dikemukakan didasarkan pada hasil-hasil uji-t dalam pengujian hipotesis. Dikemukakan pula saran agar penelitian ini dimanfaatkan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola pada pemain LPI SMP Negeri 15 Kabupaten Tebo.

5.2. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Demi mendapatkan kelincahan menggiring bola pada pemain LPI SMP Negeri 15 Kabupaten Tebo yang optimal sebaiknya diberikan latihan yang lebih terprogram.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan program latihan *agility circuit with the ball* yang lebih variatif, lebih jelas dan terprogram.
3. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini bisa berbagi kepada orang yang belum mengetahui metode latihan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian selanjutnya.