

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap keterampilan *dribbling* pemain futsal SMK Kesehatan Fania Salsabila Jambi . Kesimpulan penelitian yang dikemukakan didasarkan pada hasil-hasil uji-t dalam pengujian hipotesis. Dikemukakan pula saran agar penelitian ini dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain futsal SMK Kesehatan Fania Salsabila Jambi.

5.2. Saran

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

1. Demi mendapatkan keterampilan *dribbling* yang optimal sebaiknya diberikan latihan yang lebih terprogram.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan program latihan *ladder drill* 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 keterampilan *dribbling* pemain futsal.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian selanjutnya.