

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan menggunakan media *cone* terhadap kemampuan menggiring bola pada sepakbola-15 SSB United Kabupaten Sarolangun dengan besaran T_{hitung} (8,26) yang lebih besar dari T_{tabel} (1, 7613)

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang di berikan ialah:

1. Diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak SSB United Kabupaten Sarolangun agar selalu memperhatikan program latihan dari seorang pelatih yang menangani program latihan itu. Dan juga membantu para pelatih dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan keterampilan dribbling bagi para atlet yang mengikuti SSB United Kabupaten Sarolangun.
2. Untuk memberikan informasi kepada pengurus dan pelatih SSB United Kabupaten Sarolangun tentang pentingnya teknik dasar dribbling terhadap keterampilan menggiring bola, sehingga dapat menjadikan acuan dalam pembinaan yang dilakukan.
3. Hasil penelitian ini akan menjadi sumbangan berarti dalam pengembangan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang.