

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan, bisa dilihat bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo. Bisa dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan *dribbling* sepakbola berbeda pada rata-rata *pretest* sebesar 25,02 Detik sedangkan rata-rata *posttest* 22,33 detik terlihat dari kedua tes yang berbeda kemudian dibuktikan dengan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji-T dengan hasil T_{hitung} 14,5755 lebih besar dari T_{tabel} 1,75305 dan nilai p , $(0,000) < \text{dari } 0,05$ maka dengan itu H_a diterima H_o ditolak.

5.2 SARAN

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan kesimpulan yang dihasilkan dari rangkaian penelitian ini, maka dapat disimpulkan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan dan memperbaiki kecepatan *dribbling* sepakbola diperlukan latihan yang tersruktur dan disesuaikan dengan obyek (kecepatan) yang ingin ditingkatkan
2. Diharapkan untuk peneitian yang akan datang harus memaksimalkan waktu dan menggunakan sampel yang lebih banyak

3. Untuk penelitian yang akan datang diharapkan agar peneliti dapat melihat faktor-faktor lain selama *treatment* dilaksanakan agar bisa sama-sama meningkat terutama hal-hal dasar dalam permainan sepakbola
4. Bagi guru olahraga SDN 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo yang akan melaksanakan metode variasi latihan *dribbling* terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola, penulis memberitahukan bahwa bisa menggunakan metode ini dan bisa ditambahkan dengan metode baru yang relevan dengan *dribbling* sepakbola.
5. Bagi para pembaca diharapkan dengan adanya skripsi ini bisa menjadi bahan pertimbangan penelitian untuk mengetahui sepakbola khususnya kecepatan *dribbling* sepakbola
6. Bentuk variasi latihan ini masih bisa dikembangkan, semoga dikemudian hari bisa muncul variasi latihan *dribbling* yang lebih bervariasi.
7. Bagi para guru atau mahasiswa yang ingin melakukan penelitian diharapkan melakukan *bonding* sebelum masuk kedalam inti penelitian supaya siswa merasa nyaman selama penelitian dilaksanakan.