

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa latihan *dodging run* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada pemain sepakbola pada Ssb Elang Sakti FC U 13-15 Kerinci. Latihan *dodging run* terbukti efektif dalam mengasah kemampuan pemain dalam *dribbling* bola secara lincah, cepat, dan terkontrol, yang merupakan aspek penting dalam teknik dasar sepak bola.
2. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai-nilai t hitung $(72,714) > t$ tabel $(1,708)$ bahwa nilai signifikansinya adalah $0,000$ berarti $< 0,05$. Berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada *dodging run* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain sepakbola Ssb Elang Sakti FC.

5.2 Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada :

1. Ada pengaruh latihan *dodging run* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling*, dengan demikian pelatih dapat menerapkan program latihan yang efektif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

2. Timbulnya semangat dari pemain sepak bola Ssb Elang Sakti Fc U 13 – 15 Kerinci yang mengikuti latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi pemain yang mempunyai kecepatan *dribbling* ditingkatkan dengan latihan *dodging run*.
2. Bagi pelatih agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola.
3. Bagi klub sebagai referensi untuk meningkatkan kemampuan kecepatan *dribbling* pemainnyanya.
4. Bagi peneliti selanjutnya supaya memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian ini.
5. Bagi lembaga sebagai referensi dan dapat dikembangkan pada penelitian berikutnya.