

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari nilai rata-rata keterampilan *dribbling* terdapat peningkatan dari tes awal (*pretest*) dengan rata-rata 20,70 sebelum diberi latihan kecepatan dan kelincahan selama 16 kali pertemuan lalu meningkat pada tes akhir (*posttest*) menjadi 18,70. Peningkatan nilai rata-rata yaitu semakin kecil waktu atau nilai yang di hasilkan maka dapat di artikan kemampuan mendribbling bola semakin baik. Selanjutnya berdasarkan penghitungan nilai F-hitung dari latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sebesar 22,3, sedangkan F-hitung adalah sebesar 3,49. Hal ini berarti nilai F-hitung lebih besar dari nilai F-tabel atau  $22,3 \geq 3,49$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola di SSB GT Sport Aceh Barat Daya”.

#### **5.2 Saran**

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

1. Bagi Atlet

Bagi atlet yang masih mempunyai kemampuan rendah dalam *dribbling*, agar lebih meningkatkan dengan cara latihan yang rutin salah satunya meningkatkan kemampuan latihan kecepatan dan kelincahan.

2. Bagi Pelatih

Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan dengan bervariasi agar atlet lebih semangat untuk mengikuti latihan secara maksimal dalam latihan kecepatan dan kelincahan sehingga keterampilan *dribbling* atlet semakin meningkat.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan diharapkan agar menambahkan variabel lain selain variabel yang ada pada peneliti ini, sehingga penelitian tentang keterampilan *dribbling* dapat teridentifikasi lebih luas lagi.