

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada perumusan masalah, masalah penelitian, tujuan penelitian dan hasil pengolahan data serta analisis data bahwa Latihan *dribble Z – Pattern* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribble* sepakbola, berdasarkan rata – rata tes awal diperoleh hasil 29.5627 detik dan tes akhir sebesar 22.4367. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *dribble Z – Pattern* dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribble* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SDN Aren Jaya I Bekasi Timur berdasarkan hasil uji hipotesis dengan nilai 0,001 lebih rendah dari 0,05

B. Saran – Saran

Dengan mengacu pada hasil kesimpulan di atas penulis memberikan saran – saran sebagai berikut :

1. Bagi pelaku sepakbola pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor - faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribble* sepakbola.
3. Salah satu latihan yang dapat diterapkan guna meningkatkan kemampuan *dribble* sepakbola adalah latihan *dribble Z – Pattern*.