

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian pada bab sebelumnya, peneliti menyimpulkan hasil dari penelitian pada bab ini. Berdasarkan apa yang telah dirumuskan dalam masalah ini, yaitu terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Dribbling With A Curving Line Trajectory* dan *Slalom Dribble* Terhadap Kemampuan *Dribbling* dengan Nilai $T_{hit} = 0,350 > T_{tabel}$ Sebesar 2,14 pada α 5% atau $(\alpha) = 0,05$, secara deskriptif Kelompok *Slalom Dribble* nilainya lebih besar dari pada Kelompok *Dribbling With A Curving Line Trajectory* dengan selisih nilai rata-rata 0,65. Hal ini berarti bahwa latihan ini memberikan perbedaan pengaruh yang tidak signifikan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola.

B. Saran

1. Untuk pelatih Sepakbola bahwa tingkat kemampuan *dribbling* bola atlet merupakan aspek penting dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam program latihan yang telah dibuat.
2. Para pelatih dapat menjadikan metode latihan *Dribble With A Curving Line Trajectory* dan latihan *Slalom Dribble* sebagai acuan atau alternatif untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam hal kecepatan *dribbling* bola atlet.
3. Kepada para peneliti lain agar dapat menambahkan sampel yang lebih banyak agar

mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan lebih valid.