

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan masalah yang dikemukakan serta didukung deskripsi teori dan kerangka berpikir serta analisis data, maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan kelincahan menggiring bola/ *dribbling* setelah diberikan perlakuan dengan latihan slalom.
2. Terdapat peningkatan kelincahan menggiring bola/ *dribbling* setelah diberikan perlakuan dengan latihan zig-zag.
3. Metode latihan slalom lebih efektif dari metode latihan zig-zag dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola/ *dribbling* pada pemain SSB *Soccer Team* Cikarang U-15

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah ada sebelumnya, maka peneliti memiliki beberapa saran bagi seluruh pihak yang berperan penting dan ikut serta bertanggungjawab dalam pembinaan SSB di wilayah Kab.Bekasi khususnya dan umumnya di Indonesia.

Hal yang perlu diperhatikan dalam membina dan mengembangkan seorang atlet/pemain sepak bola dan untuk mengembangkan prestasi di cabang olahraga sepak bola adalah :

1. Dalam melakukan latihan, seorang pelatih harus memberikan intensitas latihan yang pas. Mulai dari intensitas ringan, sedang dan berat. Berikan intensitas latihan yang semakin hari semakin meningkat agar meningkat pula kemampuan pemainnya.
2. Buatlah catatan perkembangan pemain, seperti membuat data test awal dan test akhir agar dapat mengetahui sejauh mana setiap pemain mengalami peningkatan.
3. Selalu belajar untuk terus mengikuti perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan. Carilah informasi terupdate/ terbaru tentang sepak bola.
4. Sebelum melakukan latihan sebaiknya pelatih mengecek kondisi pemain terlebih dahulu, agar latihan yang dilakukan nantinya mendapatkan hasil yang bagus dan target latihan bias tercapai.
5. Pelatih harus memiliki sifat sabar, ikhlas dan keuletan yang tinggi dan juga jangan pernah bosan untuk terus menciptakan pemain-pemain yang berkualitas yang nantinya sebagai regenerasi yang sudah tua.