

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisis data dengan pengujian hipotesis maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *speed ladder drill* terhadap kemampuan menggiring bola di Klub Gasito Madrid FC yaitu sebesar (1,76%) dan sebesar (2,77%).

Dengan diketahuinya pengaruh latihan *speed ladder drill* terhadap kemampuan menggiring bola di Klub Gasito Madrid, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi berbagai pihak yang terkait yaitu para penggemar olahraga sepakbola yaitu seperti pelatih dan pemain.

B. Saran

Dengan demikian pada penelitian ini peneliti memberikan saran sebagai berikut;

1. Bagi pelatih dan pemain pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik.
2. Bagi klub dapat dijadikan pelajaran untuk menyusun program latihan secara rutin dan tetap semangat berlatih untuk meningkatkan kualitas pemain.