

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diketahui bahwa nilai rata-rata untuk *pretest* sebesar 17,50 dan nilai rata-rata untuk *posttest* sebesar 16,18. Hasil ini menunjukkan keterampilan *dribbling* pemain *Starball Fc* setelah berlatih dengan latihan kelincahan meningkat sebesar 1,32 atau sebesar 75,79%. Jadi kesimpulan dalam penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Driibbling Sepak Bola Pada Pemain *Starball Fc*.

B. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Hal utama yang harus dilakukan oleh pemain sepak bola agar memiliki keterampilan *dribbling* yang baik adalah dengan meningkatkan kelincahan.
- 2) Dalam penyusunan program latihan fisik untuk *dribbling* dalam sepak bola hendaknya seorang pelatih memprioritaskan latihan kelincahan kepada para atlet sepak bola.