

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Keterampilan menggiring bola dapat meningkat apabila diiringi dengan melakukan latihan kelincahan, kecepatan dan kordinasi mata kaki dengan memanfaatkan alat bantu.
2. Ada hubungan kordinasi antara latihan *ball feeling* dan latihan *ladder drill* terhadap keterampilan menggiring bola.
3. BMI dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola.
4. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki, kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.

#### B. Saran

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi mahasiswa-mahasiswa lain untuk diteruskan dalam penelitian tentang pembelajaran menggiring bola dalam permainan sepak bola
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan diskusi dan seminar keolahragaan guna memperkaya perkembangan ilmu pengetahuan khususnya cabang olahraga sepakbola.  
Untuk mahasiswa, agar dapat menjadi referensi dan dikembangkan khususnya pada mahasiswa olahraga.