

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil uraian yang dikemukakan dalam pengolahan data dengan menggunakan uji t maka dapat disimpulkan :

1. Latihan koordinasi dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.
2. Ada perbedaan yang signifikan dari siswa yang diberi perlakuan dan yang tidak diberi perlakuan dalam upaya peningkatan keterampilan menggiring bola.
3. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan koordinasi terhadap peningkatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

B. Saran

1. Untuk para guru pendidikan jasmani, pelatih dan Pembina siswa ekstrakurikuler sepakbola diharapkan mencoba latihan koordinasi untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

2. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam cabang olahraga sepakbola untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.