

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan jawaban dari hipotesis adalah :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dot drill* dan *tree corner drill* terhadap peningkatan gerak dasar kelincahan menggiring bola dalam sepakbola pada siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung.
2. Latihan *dot drill* lebih baik dibandingkan dengan latihan *tree corner drill* terhadap peningkatan gerak dasar kelincahan menggiring bola dalam sepakbola pada siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari program latihan *dot drill* dan *tree corner drill* terhadap peningkatan gerak dasar menggiring bola dalam sepakbola pada siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung.

B. Saran

1. Untuk peneliti lainnya, khususnya mahasiswa penjasokes terus menerus memperbaiki penelitian ini dalam melakukan penelitian selanjutnya

2. Untuk siswa maupun atlit agar terus berlatih dan mengembangkan penguasaan keterampilan gerak dasar kelincahan dalam menggiring bola khususnya dalam keterampilan gerak.
3. Bagi pelatih dan guru dapat dijadikan acuan peletih maupun guru pendidikan jasmani, bahwa dalam pembelajaran semua cabang olahraga permainan, model latihan *dot drill* dan *tree corner drill* dapat meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola.
4. Untuk program studi penjaskes dapat dijadikan kajian dalam mengembangkan gerak dasar kelincahan menggiring bola dalam sepakbola dengan disajikan suatu bentuk program latihan *dot drill* dan *tree corner drill*.