

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sesuai dengan hasil perhitungan data yang diperoleh untuk mengetahui Kecepatan berlari dan menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Jadi kesimpulannya rata-rata kecepatan pada Pemain Delta FC Batu Putih adalah 4,53 dengan simpangan baku sebesar 0,57 serta kecepatan maksimal adalah 7,03 detik dan kecepatan minimal adalah 3,92 detik. Sedangkan menggiring bola dengan kaki bagian dalam dapat diketahui bahwa rata-rata menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada pemain Delta FC Batu Putih adalah 12,15, dengan simpangan baku sebesar 1,3, serta *hasil menggiring bola* maksimal adalah 133,0 dan hasil minimal adalah 9,12.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti dapat mengungkapkan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Adapun saran-saran yang diutarakan, sebagai berikut:

1. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan para Siswa mampu meningkatkan Kemampuan dalam kecepatan berlari dan menggiring bola dengan kaki bagian dalam, sehingga kemampuan pemain akan menjadi lebih baik dan tugas pelatih harus mampu mengontrol keadaan tiap pemain agar tidak mengalami penurunan.
2. Untuk mencapai kondisi fisik yang lebih baik, akan lebih baik jika para pemain bola melakukan tes ini secara berkala. Sehingga, para pemain akan lebih termotivasi untuk meningkatkan kondisi fisiknya.