

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan *ladder drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* siswa Ssb Assist Soccer Kota Bekasi dengan hasil $T_{hitung} = 6,37 > T_{tabel} = 2,14$ pada $(\alpha) = 0,05$.

B. Saran – saran

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran-saran sebagai berikut :

1. Karena penerapan latihan *ladder drill* mempunyai pengaruh terhadap kecepatan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Maka disarankan kepada pelatih ataupun pemain memberikan latihan tersebut pada program latihannya sesuai prinsip-prinsip latihan.
2. Untuk Pelatih SSB ASSIST SOCCER KOTA BEKASI dapat dijadikan sebagai referensi dalam melatih kecepatan siswanya.
3. Untuk para siswa tingkatkan kemampuan, teknik dan taktik agar SSB ASSIST SOCCER KOTA BEKASI bisa terus lebih berkembang dan maju.
4. Untuk Peneliti Selanjutnya dapat melakukan penelitian yang serupa dengan menggunakan metode yang lain.