BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

# Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecepatan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring boladalam permainan sepakbola pada siswa SMAN 3 Sungguminasa.
2. Kelincahan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring boladalam permainan sepakbola pada siswa SMAN 3 Sungguminasa.
3. Keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring boladalam permainan sepakbola pada siswa SMAN 3 Sungguminasa.
4. Kecepatan, kelincahandan keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring boladalam permainan sepakbola pada siswa SMAN 3 Sungguminasa.

71

#### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

69

1. Guru Olahraga, pelatih dan pembina agar didalam memilih teknik sepakbolaseperti menggiring bola yang ingin dikembangkan perlu memperhatikan komponen fisik yang dimiliki seperti kecepatan,kelincahan dan keseimbangan.
2. Bagi pemain sepakbola senam ritmik, diharapkan agar supaya melakukan aktivitas olahraga dengan bentuk-bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan agar komponen fisik yang dimiliki tidak mempegaruhi struktur tubuh yang berakibat fatal atau merugikan.
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan suatu wadah untuk memperoleh ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan ilmu yang berguna bagi Mahasiswa Olahraga.