

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 KESIMPULAN

Adapun yang menjadi kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

- 5.1.1 Ada pengaruh latihan *juggling* individu terhadap kemampuan kontrol kaki bagian punggung dalam permainan sepakbola pada SSB PSW welahan kabupaten jepara. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikasni dibawah 0,05 pada pengujian regresi linier dari hasil latihan *juggling* individu dengan nilai tes kontrol kaki bagian punggung.
- 5.1.2 Ada pengaruh latihan *juggling* berpasangan terhadap kemampuan kontrol kaki bagian punggung dalam permainan sepakbola pada SSB PSWwelahan kabupaten jepara. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikasni dibawah 0,05 pada pengujian regresi linier dari hasil latihan *juggling* berpasangan dengan nilai tes kontrol kaki bagian punggung.

#### 5.2 SARAN

Untuk dapat melakukan kontrol bola dengan punggung kaki yang baik, peserta didik pada SSB PSW Welahan kabupaten Jepara dapat melakukan latihan *juggling* baik secara individu maupun berpasangan. Hal ini akan sangat membantu dalam proses passing, baik passing atas maupun passing bawah.