

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelatihan dengan menggunakan variasi latihan *ball feeling* dapat meningkatkan koordinasi mata kaki dalam permainan sepak bola pada siswa SSB PTPN II Saentis Kabupaten Deli Serdang Usia 12-14 Tahun.
2. Dari tes hasil latihan siswa sebelum diberi tindakan pada siklus, dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa SSB dalam melakukan tes koordinasi mata kaki masih rendah, belum seperti yang diharapkan. Masih banyak siswa SSB belum mencapai target. Dengan skor individu masih di bawah 6% begitu juga secara klasikal. Sedangkan setelah diberi tindakan pada siklus I dapat dilihat bahwa kemampuan siswa SSB dalam menyelesaikan tes hasil latihan sudah meningkat. Semua atlet telah mencapai target latihan. Dengan skor individu hasil latihan siswa SSB adalah di atas 6% dan persentase secara klasikal di atas 80 % berarti hasil latihan meningkat dari hasil sebelumnya.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Disarankan pada pelatih sepakbola SSB PTPN II Saentis untuk mempertimbangkan penggunaan variasi latihan *ball feeling* menggunakan *ladder agility* karena hal ini dapat meningkatkan kemampuan koordinasi mata kaki SSB.

2. Dari hasil penelitian ditemukan banyak siswa yang kurang memahami latihan *ball feeling* yang benar, disarankan pada pelatih agar melaksanakan latihan melalui variasi latihan *ball feeling*, diharapkan dapat memotivasi siswa SSB untuk lebih semangat dalam latihan.
3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan variasi latihan *ball feeling*.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan variasi latihan *ball feeling* kiranya dapat mencoba dengan pembahasan yang lainnya.
5. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan juga panduan bagi rekan-rekan mahasiswa berikutnya dalam penelitian tindakan olahraga khususnya.