

BAB V

KESIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan.

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba kelompok kecil dan ujicoba kelompok besar serta pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Setelah dilakukan uji coba kelompok kecil dan besar maka diperoleh 15 model latihan menggunakan teknik *running with the ball*.
2. Dengan pengembangan model latihan kecepatan menggunakan teknik *running with the ball* ini atlet sepak bola usia 15-17 tahun dapat menjadi alternatif bagi pelatih untuk menerapkan latihan fisik kecepatan khususnya kecepatan berlari secara efektif dan efisien dalam jangka yang berkesinambungan.
3. Berdasarkan hasil evaluasi para ahli sepak bola dan tingkat respon atlet terhadap model latihan kecepatan menggunakan teknik *running with the ball* yang dikembangkan bahwa diperoleh latihan yang dikembangkan peneliti sesuai untuk meningkatkan kecepatan berlari atlet usia 15-17 tahun.

5.2 Implikasi

Implikasi dalam penelitian pengembangan model latihan kecepatan menggunakan teknik *running with the ball* ini, menjadikan atlet lebih aktif dalam melakukan gerak kecepatan berlari pada saat proses latihan sepak bola.

Penggunaan model permainan ini juga akan menanamkan nilai-nilai kompetisi terhadap atlet.

5.3 Saran dan Rekomendasi

Pada penelitian ini beberapa saran yang dikemukakan oleh peneliti sehubungan dengan latihan kecepatan yang dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran deseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

5.3.1 Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah model latihan kecepatan menggunakan teknik *running with the ball* yang dapat digunakan sebagai rujukan model latihan kecepatan untuk pelatih sepak bola, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana.

5.3.2 Saran Deseminasi

Dalam penyebarluasan pengembangan ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran, antara lain:

- a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model latihan kecepatan menggunakan teknik *running with the ball* ini disusun kembali menjadi lebih baik, antara lain tentang kemasan maupun isi dari materi model latihan yang telah dikembangkan.
- b. Agar model latihan kecepatan menggunakan teknik *running with the ball* ini dapat digunakan oleh para pelatih sepak bola, maka sebaiknya dicetak lebih banyak lagi, sehingga nantinya para pelatih dapat memahami dengan

baik, sehingga dapat mengaplikasikannya dan menjadikannya menjadi proses latihan yang efektif dan efisien.

5.3.3 Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Dalam mengembangkan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut :

- a. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah club olahraga sepak bola yang digunakan sebagai kelompok ujicoba.
- b. Penelitian dilakukan selanjutnya harus dalam jangka waktu yang relatif lebih lama agar lebih efektif dan efisien bertujuan meningkatkan kemampuan berlari atlet secara cepat.
- c. Hasil pengembangan model latihan kecepatan ini dapat disebarluaskan ke seluruh pelatih-pelatih sepak bola di Indonesia.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, deseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap pengembangan model latihan kecepatan menggunakan teknik *running with the ball* dalam sepak bola ini.