

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil analisis memperlihatkan bahwa nilai rata-rata (mean) waktu dribbling mengalami penurunan dari 13,69 detik pada pretest menjadi 12,79 detik pada posttest. dikarenakan memakai waktu (detik), maka Penurunan waktu ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menggiring bola secara lebih cepat dan efisien. Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung $(2,68) > t$ tabel $(2,16)$ dengan $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat dampak yang berpengaruh pada latihan ball feeling untuk keterampilan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal MTsN Tebing Tinggi. Yang berarti latihan ball feeling bisa dibuat menjadi cara latihan yang efektif buat memperkuat kontrol dan kecepatan menggiring bola pada pemain futsal peserta ekstrakurikuler MTsN Tebing Tinggi.

5.2 Saran

Berlandaskan hasil penelitian serta kesimpulan yang didapat, berikut sejumlah saran yang peneliti sampaikan:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler futsal

Disarankan untuk menjadikan latihan ball feeling sebagai bagian dari program latihan rutin, karena terbukti mampu meningkatkan keterampilan dribbling. Latihan ball feeling sebaiknya divariasikan dengan bentuk latihan teknik lainnya seperti passing, shooting dan kontrolbola agar berkembang lebih menyeluruh.

2. Bagi peserta didik

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal hendaknya berlatih ball feeling secara konsisten, tidak hanya pada saat jam ekstrakurikuler, tetapi juga secara mandiri di luar kegiatan sekolah. Kedisiplinan, motivasi, dan semangat latihan perlu dijaga agar peningkatan keterampilan dribbling dapat lebih maksimal.

3. Bagi sekolah

Pihak sekolah diharapkan bisa memberikan dukungan berupa penyediaan sarana dan prasarana yang baik untuk mendukung mekanisme latihan ekstrakurikuler futsal. Bantuan sekolah juga dapat berupa penjadwalan kegiatan yang lebih teratur agar proses pembinaan berjalan efektif.

4. Buat peneliti selanjutnya

Penelitian ini bisa dibuat tumpuan buat penelitian selanjutnya mengenai latihan ball feeling atau metode latihan teknik futsal lainnya. Peneliti selanjutnya disarankan memakai desain eksperimen dan memakai kelompok kontrol supaya efek latihan bisa di bandingkan.