

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan koordinasi mata-kaki berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil *dribbling* atlet sepak bola usia 7–10 tahun di SSB Sampali. Program latihan yang dilaksanakan secara terstruktur selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali latihan per minggu mampu meningkatkan kemampuan atlet dalam mengontrol, menggiring, dan menguasai bola dengan lebih baik. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik yang menunjukkan nilai *t*hitung lebih besar daripada *t*tabel, sehingga hipotesis kerja diterima dan hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, latihan koordinasi mata-kaki terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, serta dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan yang aplikatif dan sesuai untuk pembinaan atlet sepak bola usia dini di SSB Sampali.

5.2 Saran

Adapun saran dari penulis adalah dalam penelitian ini adalah :

1. Kepada para pelatih SSB agar lebih meningkatkan variasi-variasi latihan koordinasi dan bisa menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam menyusun program latihan.
2. Kepada atlet diharapkan menambah wawasan tentang latihan teknik *dribbling* dan dapat memotivasi diri agar lebih giat dalam latihan.
3. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian mendalam tentang bagaimana motivasi, suasana latihan, atau kondisi fisik pemain, dapat mempengaruhi efektivitas variasi latihan teknik *dribbling*.

4. Kepada para peneliti terdahulu diharapkan memberikan masukan-masukan
5. dan wawasan tambahan tentang efek jangka panjang dari latihan koordinasi terhadap perkembangan keterampilan *dribbling* atlet.

Keterbatasan pada saat penelitian yaitu sebagai berikut

1. Perbedaan Tingkat kemampuan awal atlet sebelum diberikan Latihan dapat memengaruhi hasil penelitian, meskipun telah diberikan perlakuan yang sama kepada seluruh sampel.
2. Kondisi fisik dan psikologis atlet usia 7-10 tahun yang mudah berubah, seperti kelelahan dan tingkat konsentrasi dapat memengaruhi hasil Latihan dan tes *dribbling*.
3. Jumlah sampel dalam penelitian ini terbatas, sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.
4. Penelitian ini menggunakan metode analisis tertentu, sehingga hasil penelitian dapat berbeda apabila menggunakan metode analisis yang lain.
5. Penelitian ini hanya meneliti pengaruh Latihan koordinasi mata kaki terhadap hasil *dribbling* tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, dan pengalaman bermain juga dapat memengaruhi kemampuan *dribbling*.