

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Diperlukan variasi latihan *Dribble* yang dikembangkan untuk meningkatkan kemampuan tehnik *Dribble* atlet.
2. Dengan variasi latihan *Dribble* yang dikembangkan atlet berlatih lebih efektif dan efisien.
3. Dengan variasi latihan *Dribble* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif.
4. Dengan peralatan yang sangat sederhana dan murah model latihan *Dribble* dapat dilaksanakan dengan lebih terukur.

5.2. Saran

Peneliti mengemukakan beberapa saran sehubungan dengan model latihan *Dribble* yang dikembangkan yaitu saran manfaat, saran desiminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

5.2.1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah variasi latihan *Dribble* yang dapat digunakan sebagai variasi dalam program latihan *Dribble*, yang dalam pelaksanaannya harus memperhatikan dan berdasarkan priodisasi dan tujuan latihan.

5.2.2. Saran Deseminasi

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

- 1) Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan *Dribble* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi dan dilakukan uji efektifitas produk yang dilakukan dengan penelitian eksperimen pada atlet pemula dengan menerapkan variasi-variasi latihan *Dribble* yang telah dikembangkan.
- 2) Agar model latihan *Dribble* dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

5.2.3. Pengembangan Lebih Lanjut

Penelitian untuk pengembangan kearah lebih lanjut, peneliti merekomendasikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub yang digunakan sebagai kelompok ujicoba.
2. Hasil pengembangan variasi latihan *Dribble* dapat disebarluaskan pada klub-klub di Indonesia.