

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan variasi *Ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MIS Nurul Iman Tanjung Morawa. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *Paired Sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan.

Secara deskriptif, peningkatan terlihat pada seluruh indikator penilaian, yaitu waktu akhir, kontrol bola, dan perubahan arah. Distribusi kategori kemampuan siswa mengalami pergeseran dari kategori rendah dan sedang menuju kategori “Baik” dan “Sangat Baik”, serta tidak terdapat lagi siswa pada kategori “Kurang” dan “Sangat Kurang” pada indikator waktu akhir dan perubahan arah. Dengan demikian, latihan variasi *Ladder drill* efektif dalam meningkatkan aspek kecepatan, kontrol bola, dan kemampuan perubahan arah yang secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa latihan variasi *Ladder drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola, maka peneliti menyampaikan beberapa saran operasional penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih dan Pembina Ekstrakurikuler Sepak Bola

Latihan variasi *Ladder drill* dapat diintegrasikan secara sistematis ke dalam program latihan rutin, khususnya pada tahap pemanasan dan latihan inti yang berfokus pada peningkatan koordinasi, kecepatan langkah, dan perubahan arah. Pelatih disarankan untuk menerapkan variasi pola gerak yang progresif agar siswa mendapatkan stimulus latihan yang beragam dan berkelanjutan.

2. Bagi Sekolah (MIS Nurul Iman Tanjung Morawa)

Sekolah diharapkan dapat mendukung penyediaan sarana dan prasarana latihan yang memadai, seperti agility ladder dan perlengkapan latihan pendukung lainnya. Selain itu, program ekstrakurikuler sebaiknya disusun secara terstruktur dengan perencanaan latihan yang berkelanjutan agar perkembangan keterampilan siswa dapat terukur dan terdokumentasi dengan baik.

3. Bagi Siswa Peserta Ekstrakurikuler

Siswa disarankan untuk mengikuti program latihan secara disiplin dan konsisten, serta melakukan latihan tambahan secara mandiri untuk meningkatkan koordinasi dan kontrol bola. Konsistensi latihan akan membantu mempercepat adaptasi neuromuskular dan meningkatkan performa teknik secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol agar pengaruh latihan dapat dibandingkan secara lebih objektif. Selain itu, peneliti berikutnya dapat menambahkan variabel lain seperti kecepatan reaksi, kekuatan otot tungkai, atau keseimbangan untuk

memperluas kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan menggiring bola.



THE
Character Building
UNIVERSITY