

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan yang signifikan dalam 10 variasi latihan teknik *dribble* terhadap atlet SSB.
2. Terdapat peningkatan yang signifikan terhadap teknik *dribble* atlet.
3. Latihan variasi latihan teknik *dribble* lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *dribble* atlet SSB.
4. Terdapat peningkatan yang signifikan pada atlet sehingga *dribble* atlet pada saat permainan di klub lebih baik.
5. Terdapat peningkatan yang baik pada *dribble* atlet sehingga variasi latihan yang diciptakan cukup baik untuk *dribble*.
6. Variasi latihan teknik *dribble* dengan 10 variasi sangat baik bagi peningkatan *dribble* atlet . Sehingga variasinya cukup baik dilakukan.

## B. Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Agar produk model variasi latihan *dribble* sepakbola dapat digunakan oleh para pemain dan pelatih, serta seluruh masyarakat sepakbola, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.
- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model latihan *dribble* sepakbola ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dan materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub sepakbola yang digunakan sebagai kelompok ujicoba
- d. Hasil pengembangan variasi latihan *dribble* sepakbola dapat disebarluaskan pada klub sepakbola, sekolah sepakbola dan juga sekolah yang ada di Indonesia.
- e. Untuk memperkuat hasil penelitian agar model latihan *dribble* sepakbola dikembangkan dengan bentuk penelitian yang lain pada sampel yang lebih luas.