

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Dalam melakukan latihan *freestyle football* hendaknya latihan harus efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan kombinasi trik-trik dasar dan berkelanjutan bagi *freestyler* itu sendiri, baik bagi *freestyler* pemula maupun yang lanjutan.
2. Latihan *freestyle football* hendaknya makin lebih menarik atau tidak membosankan untuk dilakukan, sehingga dapat membuat pemain atau *freestyler* akan bersungguh-sungguh dan termotivasi untuk melakukan latihan serta mencapai tujuan latihan itu sendiri.
3. Dengan pengembangan model kombinasi latihan *novice* dan *advance* dalam permainan sepakbola gaya bebas (*freestyle football*) dapat bermanfaat untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan kombinasi *tricks novice* dan *advance* dalam permainan *freestyle football* di komunitas-komunitas *freestyle soccer* yang ada di Indonesia, khususnya Sumatera Utara.

B. Saran

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

- a. Agar produk model kombinasi latihan *novice* dan *advance* dalam permainan sepakbola gaya bebas (*freestyle football*) ini dapat digunakan oleh para *freestyler*,

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 kombinasi latihan *novice* dan *advance* dalam permainan sepakbola gaya bebas (*freestyle football*) 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 komunitas *freestyle soccer* yang digunakan sebagai kelompok ujicoba
- d. Hasil pengembangan model kombinasi latihan *novice* dan *advance* dalam permainan sepakbola gaya bebas (*freestyle football*) dapat disebarluaskan pada komunitas-komunitas *freestyle soccer* yang ada di Indonesia.