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 *dribbling* hendaknya latihan harus efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan sepakbola khususnya *dribbling*, baik bagi pemain pemula maupun yang lanjutan.
2. Latihan *dribbling* hendaknya lebih menarik atau tidak membosankan untuk dilakukan, sehingga dapat membuat atlet pemula akan bersungguh-sungguh dan termotivasi untuk melakukan latihan serta mencapai tujuan latihan itu sendiri.
3. Dengan pengembangan variasi latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola dapat bermanfaat untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan dasar sepakbola khususnya *dribbling* di berbagai sekolah sepakbola yang ada di Indonesia, khusunya Sumatera Utara.

B. Saran

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

a. Agar produk variasi latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola ini dapat digunakan oleh para pemain, serta seluruh masyarakat sepakbola, sebaiknya dicetak

atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

b. Untuk memperkuat hasil penelitian maka harus dibuat model latihan *dribbling* sepakbola yang dikembangkan dengan bentuk penelitian yang lain pada sampel yang lebih luas.

c. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dan materi.

d. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah sekolah sepakbola yang digunakan sebagai kelompok uji coba.

e. Hasil pengembangan variasi latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola ini dapat disebarluaskan pada klub sepakbola, sekolah sepakbola dan juga sekolah yang ada di Indonesia.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY