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 fisik hendaknya latihan harus efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan fisik itu sendiri.
2. Latihan fisik hendanya menarik atau tidak membosankan untuk dilakukan dimana terdapat unsur bermain dalam permainan tersebut.
3. Dengan pendekatan bermain maka atlet akan termotivasi untuk melakukan latihan dan tujuan latihan itu sendiri akan tercapai
4. Dengan pengembangan model latihan fisik dalam sepakbola dengan pendekatan bermain akan bermanfaat untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan fisik itu sendiri baik di sekolah sepakbola, klub dan juga sekolah formal.

B. Saran

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

a. Agar produk model latihan fisik sepakbola dengan pendekatan bermain ini dapat digunakan oleh para atlet 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 fisik sepakbola dengan pendekatan bermain 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 model latihan fisik sepakbola dengan pendekatan bermain dapat disebarluaskan pada klub sepakbola, sekolah sepakbola dan juga sekolah yang ada di Indonesia.

e. Untuk memperkuat hasil penelitian agar model latihan fisik sepakbola dengan pendekatan bermain dikembangkan dengan bentuk penelitian yang lain pada sampel yang lebih luas.

THE Character Building UNIVERSITY