

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari data penelitian pengembangan yang telah dilakukan melalui validasi ahli, ujicoba kelompok kecil dan juga kelompok besar di lapangan serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Pengembangan model latihan *dribbling* perlu untuk dilakukan untuk memperoleh metode latihan yang lebih efektif sesuai dengan perkembangan dari sepakbola itu sendiri.
2. Pengembangan model latihan *dribbling* dapat membantu pelatih dalam pelaksanaan latihan *dribbling* secara efektif dan efisien
3. Melalui model latihan *dribbling* yang diberikan dapat memberikan peningkatan hasil latihan *dribbling* pada siswa di sekolah sepakbola dan membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan.
4. Terdapat lima model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola yaitu model latihan *zone dribbling*, *dribbling commando*, *galasin dribbling games*, *forward dribbling* dan *circuit dribbling*.

Penerapan model latihan *dribbling* yang telah dikembangkan ini dinilai akan memberikan kontribusi yang signifikan baik pada proses latihan maupun pada hasil latihan *dribbling* secara efektif dan efisien serta dapat memotivasi siswa untuk berperan aktif dalam proses latihan. Akhir dari penelitian ini akan

berbentuk produk buku yang lengkap dengan spesifikasi latihan serta sarana dan prasarananya.

B. Saran

Sehubungan dengan model yang dikembangkan, peneliti mengemukakan saran guna kesempurnaan penggunaan pada model latihan *dribbling* yaitu :

1. Saran Pemanfaatan

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini terdiri dari model latihan *zone dribbling*, *dribbling commando*, *galasin dribbling games*, *forward dribbling* dan *circuit dribbling* dapat dijadikan sebagai contoh model latihan oleh pelatih sepakbola dengan mempertimbangkan kondisi fisik klub sepakbola seperti lapangan, sarana, kondisi lingkungan sekitar bahkan juga tujuan dari kebermanfaatan.

2. Saran Pengembangan Penelitian Lebih Lanjut

Dalam penyebarluasan model latihan *dribbling* ini ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran antara lain;

- a. Untuk kesempurnaan model latihan *dribbling* pada siswa di sekolah sepakbola diharapkan untuk disusun kembali baik itu dalam kemasannya, isi maupun materi yang telah dikembangkan.
- b. Perlu kiranya menguji setiap model dengan pemberian program latihan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari setiap model latihan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola.

- c. Untuk dapat sampai pada pelatih sepakbola di sekolah sepakbola, maka sebaiknya hasil pengembangan model latihan *dribbling* ini dapat dicetak lebih banyak lagi sehingga pada pedoman pengaplikasian oleh pelatih sepakbola.
- d. Perlu diperhatikan oleh pelatih dan instruktur untuk mendesain model latihan yang menarik bagi atlet junior sehingga mereka dapat menikmati setiap aktivitas gerak yang mereka lakukan.

