

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

- a. Diperlukan variasi latihan penjaga gawang sepakbola yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan penjaga gawang.
- b. Dengan variasi latihan penjaga gawang sepakbola yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih semangat.
- c. Dengan variasi latihan penjaga gawang yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif.
- d. Dengan variasi latihan penjaga gawang sepakbola yang dikembangkan diharapkan mampu merubah budaya atlet penjaga gawang sepakbola.
- e. Dengan pengembangan variasi latihan penjaga gawang sepakbola ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan latihan-latihan baru khususnya penjaga gawang.



## B. Saran

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

- a. Agar produk variasi latihan penjaga gawang sepakbola ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.
- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan penjaga gawang sepakbola indidusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- d. Hasil pengembangan variasi latihan penjaga gawang sepakbola dapat disebarluaskan pada setiap klub sepakbola yang ada di Indonesia.