

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. 98% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 1 (*one target*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
2. 89% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 2 (*one target* dengan satu pemain netral) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
3. 92% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 3 (*one area*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
4. 88% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 4 (*one area* dengan satu pemain netral) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
5. 93% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 5 (rintangan lawan) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
6. 96% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 6 (rintangan lawan *two ball*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.

7. 88% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 7 (*game with pressure*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
8. 85% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 8 (menghadapi lawan) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
9. 90% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 9 (*control the ball*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
10. 91% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 10 (*game zone*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
11. Dengan melakukan latihan taktik serangan dan pertahanan akan menjadi efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan sepak bola khususnya kemampuan taktik serangan dan pertahanan pada sekolah sepak bola.
12. Latihan taktik serangan dan pertahanan lebih menarik dan sederhana untuk dilakukan, sehingga dapat membuat pemain akan lebih bersemangat dan termotivasi untuk melakukan latihan dalam mencapai suatu tujuan yaitu kemampuan serangan dan juga pertahanan.
13. Pengembangan variasi latihan taktik serangan dan pertahanan dalam permainan sepak bola akan lebih bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan dasar sepak bola

khususnya serangan dan pertahanan diberbagai sekolah sepak bola yang berada diseluruh Indonesia.

14. Latihan taktik serangan dan pertahanan akan menjadi menarik dan tidak membosankan untuk dilakukan karna terdapat unsur bermain dan kerja sama tim pada saat latihan taktik serangan dan pertahanan.
15. Dengan pengembangan variasi latihan taktik serangan dan pertahanan pada permainan sepak bola dapat bermanfaat untuk menyeimbangkan kemampuan taktik serangan maupun pertahanan.

B. Saran

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

- a. Agar Supaya produk pengembangan variasi latihan taktik serangan dan pertahanan dapat diterapkan oleh para pemain sepak bola, sebaiknya dicetak dan diproduksi lebih banyak dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga tujuan latihan dapat terlaksanakan .
- b. Untuk disebarluaskan sebaiknya variasi latihan taktik serangan dan pertahanan pada permainan sepak bola disusun sedemikian rupa supaya menjadi lebih baik, yang meliputi kemasan, isi dan materi.
- c. Subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah sekolah sepak bola yang digunakan sebagai bahan penelitian dengan membuat kelompok yang akan diuji coba.
- d. Hasil produk pengembangan variasi latihan taktik serangan dan pertahanan dalam permainan sepak bola dapat diajarkan dengan baik dan benar keberbagai

sekolah sepak bola agar kemampuan serangan dan juga pertahanan menjadi seimbang.

- e. Untuk memperkuat hasil penelitian pengembangan variasi latihan taktik serangan dan pertahanan pada permainan sepak bola dapat juga dikembangkan dengan bentuk penelitian dan metode yang lain dengan sampel yang lebih besar.



THE
Character Building
UNIVERSITY