

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa ditemukan pengaruh yang signifikan pada pengaruh latihan *Small sided games* terhadap keterampilan *Dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Sumbul.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, adapun beberapa saran yang penulis sarankan yakni:

1. Bagi siswa, diharapkan dapat mempunyai motivasi belajar, lebih semangat dan sebagai acuan dalam berlatih untuk lebih memperdalam latihan yang diberi peneliti agar dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* pada permainan sepak bola.
2. Bagi Pelatih: Pelatih wajib berperan sebagai fasilitator yang efektif untuk membantu murid mengembangkan keterampilan *dribbling* secara komprehensif. Dengan merancang latihan yang bervariasi dan menantang, serta memberikan umpan balik konstruktif, pelatih dapat mendorong siswa untuk meningkatkan kemampuan teknis dan percaya diri mereka dalam bermain sepak bola.
3. Bagi Sekolah: Sekolah perlu menyediakan fasilitas yang memadai, misalnya lapangan dan peralatan latihan, untuk mendukung pengembangan keterampilan siswa dalam sepak bola. Dengan memberikan

dukungan terhadap kegiatan ekstrakurikuler, sekolah dapat memotivasi siswa untuk berlatih secara rutin, meningkatkan keterampilan, dan memahami pola permainan secara menyeluruh.

4. Bagi Peneliti Berikutnya: Peneliti berikutnya diharapkan dapat menganalisis faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola. Dengan mengeksplorasi teknik pelatihan yang berbeda dan aspek psikologis, penelitian lanjutan dapat memberikan wawasan lebih mendalam untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan prestasi siswa dalam olahraga.

