

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya ada peningkatan hasil latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siklus I dengan menggunakan kombinasi latihan *zig-zag trajectory* dan *dribbling with opponents present*. Maka dari itu penelitian pada siklus II tidak dilaksanakan karena adanya peningkatan pada siklus I. Hal ini disebabkan proses latihan telah dilakukan seefektif mungkin, dimana pelatih memberikan pengulangan latihan yang sudah dibuat dalam program latihan dengan menekankan penjelasan pada tahap memahami tehnik dasar *dribbling* dalam permainan sepakbola serta memberikan lebih banyak contoh sehingga atlet benar – benar memahami materi latihan yang diberikan oleh pelatih.

B. Saran – saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan lebih baik lagi.

2. Kepada kepala SSB juga diharapkan dapat menyediakan segala sarana dan prasarana di tempat latihan yang dibutuhkan sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih mudah dan menyenangkan.
3. Dari hasil penelitian ditemukan banyak atlet tidak memahami penggunaan teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepakbola, disarankan pada atlet SSB Surya Putra Marendal Medan agar menerapkan latihan dengan menggunakan kombinasi latihan *zig-zag trajectory* dan *dribbling with opponents present* ini.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama agar penelitian menjadi lebih baik..
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan kombinasi latihan *zig-zag trajectory* dan *dribbling with opponents presents*, kiranya dapat mencoba dengan bentuk materi latihan lainnya.