

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan *dribbling* lari percepatan dan lari interval terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa usia 12-13 tahun. Metode latihan *dribbling* lari interval lebih tinggi (baik) daripada metode latihan *dribbling* lari percepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola.
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa usia 12-13 tahun. Siswa dengan kemampuan koordinasi mata kaki tinggi lebih tinggi (baik) daripada siswa dengan koordinasi mata kaki rendah.
3. Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan (latihan *dribbling* lari percepatan dan lari interval) dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa usia 12-13 tahun. Pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah sebagai berikut.
- d. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *dribbling* lari interval dengan koordinasi mata kaki tinggi lebih baik daripada kelompok siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *dribbling* lari percepatan dengan koordinasi mata kaki tinggi, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

- e. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *dribbling* lari interval dengan koordinasi mata kaki tinggi lebih baik daripada kelompok siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *dribbling* lari percepatan dengan koordinasi mata kaki rendah, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.
- f. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *dribbling* lari interval dengan koordinasi mata kaki tinggi lebih baik daripada kelompok siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *dribbling* lari interval dengan koordinasi mata kaki rendah, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, implikasi dari hasil penelitian sebagai berikut.

1. Implikasi Teoretis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan *dribbling* lari percepatan dan lari interval memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola. Hal ini memberi petunjuk bahwa dalam latihan kemampuan *dribbling* sepakbola, penerapan metode latihan *dribbling* lari interval lebih tepat dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian secara praktis dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih, dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola. Dengan demikian latihan akan

efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

C.Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut.

1. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *dribbling* lari interval lebih efektif digunakan dari pada metode latihan *dribbling* lari percepatan. Untuk itu disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan metode latihan *dribbling* lari interval dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan metode latihan pukulan latihan *dribbling* lari interval merupakan metode yang paling efektif digunakan untuk atlet yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi dan metode latihan *dribbling* lari percepatan lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki koordinasi mata kaki rendah. Hal ini merupakan kajian yang empirik yang dapat dipakai oleh para peneliti di bidang kepelatihan sepakbola dalam melakukan inovasi untuk perbaikan cara pelatihan kemampuan *dribbling* sepakbola.
- b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen. Kontrol tersebut dilakukan guna menghindari ancaman dari validitas eksternal dan internal.