

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya tentang “Kontribusi Latihan Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil *pre test* latihan kecepatan masing-masing kategori yakni: yakni skor kategori baik sekali 3,3% sebanyak 1 orang, kategori baik 50% sebanyak 15 orang, kategori sedang 33,3% sebanyak 10 orang, kategori kurang 13,3% sebanyak 4 orang, dan kategori kurang sekali 0% sebanyak 0 orang. Sedangkan pada *pos test* latihan kecepatan bahwa masing-masing kategori yakni: skor kategori baik sekali 16,7% sebanyak 5 orang, kategori baik 66,6% sebanyak 20 orang, kategori sedang 16,7% sebanyak 5 orang, kategori kurang 0% sebanyak 0 orang, dan kategori kurang sekali 0% sebanyak 0 orang.
2. Hasil *pre test* kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya bahwa masing-masing kategori yakni skor kategori baik sekali 0% sebanyak 0 orang, kategori baik 30% sebanyak 9 orang, kategori sedang 36,7% sebanyak 11 orang, kategori kurang 30% sebanyak 9 orang, dan kategori kurang sekali 3,3% sebanyak 1 orang. Sedangkan *post test* kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya bahwa masing-masing

kategori yakni skor kategori baik sekali 43,3% sebanyak 13 orang, kategori baik 43,3% sebanyak 13 orang, kategori sedang 13,3% sebanyak 4 orang, kategori kurang 0% sebanyak 0 orang, dan kategori kurang sekali 0% sebanyak 0 orang.

3. Hasil uji korelasi *pre test* bahwa ada hubungan (korelasi) antara latihan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* dengan signifikan 0,01 atau p value $< 0,05$ yang artinya terdapat berkorelasi dan nilai korelasi pearson adalah 0,532 atau 53,2% yang tergolong dalam kategori sedang. Sedangkan koefisien determinasi sebesar 0,418 yang artinya bahwa *passing* bawah dan *passing* bawah mempunyai pengaruh yang rendah dengan kemampuan *dribbling* sebesar 41,8%.
4. Hasil uji hipotesis bahwa untuk variabel latihan kecepatan menunjukkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,028 > 1,699$) maka Hipotesis Alternatif (H_a) diterima dengan signifikansi $0,01 < 0,05$ sehingga terdapat terdapat kontribusi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya.

5.2 Saran

Berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian lanjutan atau pengembangan metode ini:

1. Bagi pelatih sebagai tolak ukur dalam membuat program latihan yang cocok serta sesuai guna meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya.

2. Pada pengurus Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya agar dapat lebih melengkapi sarana dan prasarana latihan guna meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya nantinya.
3. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan *dribbling* sepakbola yang kurang, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin di rumah masing-masing.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga latihan kecepatan dapat teridentifikasi lebih luas.