

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan pengolahan serta analisis data dari penelitian yang berjudul pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam di SSB Barona U10-14, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: “Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam di SSB Barona U10-14”. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai t_{hitung} dari latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam sebesar 7,98 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 30-2 ($dk = 30$) pada taraf signifikasi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,69. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} = 7,98 > t_{tabel} = 1,69$.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Atlet

Diharapkan atlet untuk rutin melaksanakan latihan kelincahan sebagai bagian dari program latihan mereka. Latihan ini penting untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam, serta membantu meningkatkan koordinasi dan kecepatan gerak. Selain itu, atlet juga perlu menjaga kebugaran fisik secara keseluruhan agar dapat mempertahankan performa terbaik selama pertandingan.

2. Bagi Pelatih

Diharapkan pelatih untuk dapat memasukkan latihan kelincahan secara konsisten dan terstruktur dalam program latihan tim. Variasi latihan yang menekankan pada pengembangan koordinasi, kelincahan dan kecepatan sangat dianjurkan untuk memaksimalkan kemampuan atlet dalam menggiring bola. Pelatih juga perlu melakukan evaluasi secara berkala untuk memantau kemajuan dan menyesuaikan metode latihan sesuai kebutuhan atlet

3. Bagi SSB Barona

Diharapkan SSB Barona menyediakan fasilitas dan peralatan yang memadai untuk latihan kelincahan, serta mengadakan pelatihan bagi pelatih agar mampu menerapkan latihan tersebut dengan efektif. Selain itu, SSB perlu mengatur jadwal latihan yang seimbang antara aspek teknik, fisik, taktik dan mental untuk mendukung perkembangan atlet secara menyeluruh.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan diharapkan agar menambahkan variabel lain selain variabel yang ada pada peneliti ini, sehingga penelitian tentang peningkatan keterampilan menggiring dengan kaki bagian dalam pada sepakbola dapat teridentifikasi lebih luas lagi.