BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 22 orang pemain Klub PS Pelor Perada mengenai tingkat keterampilan dasar sepak bola yang meliputi tes dribbling, short pass, throw in, running with the ball, heading the ball, dan shooting at the ball, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Secara umum, tingkat keterampilan dasar pemain Klub PS Pelor Perada berada pada kategori "Baik" dengan rata-rata keseluruhan sebesar 70,83%. Ini menunjukkan bahwa mayoritas pemain sudah menguasai keterampilan dasar yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola.
2. Hasil per komponen keterampilan menunjukkan variasi penguasaan keterampilan, dengan hasil terbaik berada pada komponen shooting at the ball dan running with the ball, sementara short pass dan heading the ball merupakan komponen dengan rata-rata capaian yang lebih rendah, sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam program latihan.
3. Tidak terdapat pemain yang berada pada kategori sangat kurang, namun masih terdapat pemain yang berada dalam kategori cukup dan kurang, khususnya dalam tes short pass dan heading, yang menandakan adanya kebutuhan peningkatan keterampilan teknik dasar secara individual.

5.2 Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti memberikan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai masukan bagi atlet, pelatih, dan peneliti selanjutnya.:

1. Bagi Atlet

Bagi para atlet atau pemain Klub PS Pelor Perada, diharapkan agar lebih giat dalam meningkatkan kemampuan keterampilan dasar sepak bola, khususnya pada aspek yang masih tergolong cukup dan kurang seperti short pass dan heading the ball. Pemain perlu secara aktif mengikuti latihan tambahan, baik secara mandiri maupun dalam sesi tim, serta rutin melakukan evaluasi keterampilan agar dapat memantau perkembangan dan memperbaiki kekurangan teknik yang dimiliki..

2. Bagi Pelatih

Bagi pelatih Klub PS Pelor Perada, disarankan untuk menyusun program latihan yang lebih terarah dan terfokus pada peningkatan keterampilan dasar yang masih lemah. Latihan hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan pemain berdasarkan hasil tes, dan dilaksanakan secara sistematis serta berkelanjutan. Selain itu, pelatih dapat memanfaatkan tes seperti yang dikembangkan oleh Dara Fauzi sebagai alat evaluasi untuk memantau perkembangan keterampilan dasar pemain secara objektif. Pelatih juga perlu mengembangkan metode latihan yang variatif, seperti permainan kecil (small sided games) atau simulasi pertandingan, agar latihan lebih menyenangkan sekaligus efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dan pemahaman taktik pemain..

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam melakukan penelitian lanjutan. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar atau membandingkan antar klub atau kelompok usia yang berbeda, sehingga hasilnya dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai pembinaan keterampilan dasar sepak bola. Selain itu, peneliti juga dapat menambahkan variabel lain, seperti kondisi fisik, faktor psikologis, atau pendekatan latihan yang digunakan, guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan dasar sepak bola pada atlet.