

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan :

1. Modifikasi latihan Boomerang Run berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan Dribbling Sepakbola di SSB TUNAS RIFO
2. Modifikasi latihan Shuttle Run berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan Dribbling Sepakbola di SSB TUNAS RIFO
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara modifikasi latihan Boomerang Run dengan modifikasi latihan Shuttle Run, dimana modifikasi latihan Boomerang Run memiliki pengaruh yang lebih besar dan cukup efektif terhadap peningkatan keterampilan Dribbling Sepakbola di SSB TUNAS RIFO.

dengan hasil ini, Modifikasi latihan Boomerang run dan modifikasi latihan shuttle run dapat digunakan dalam meningkatkan latihan kelincahan menggiring bola. akan tetapi dari kedua latihan tersebut memiliki keunggulan masing-masing seperti pembahasan pada BAB sebelumnya.

5.2 Implikasi

Peneliti ini telah menunjukkan bahwa modifikasi latihan Boomerang run dan modifikasi latihan Shuttle run sangat penting dalam menunjang kualitas teknik dasar menggiring bola sehingga kualitas permainan lebih baik salah satunya yaitu memengaruhi keterampilan Dribbling Sepakbola. Dengan demikian penerapan modifikasi latihan Boomerang run dan modifikasi latihan Shuttle run haruslah di perhatikan oleh seorang pelatih untuk menghasilkan teknik dasar menggiring bola yang baik sehingga dapat meningkatkan kualitas permainan tim.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

1. Untuk pelatih harus dapat mengembangkan dan mengoptimalkan modifikasi latihan dengan lebih baik sebagai upaya mengembangkan teknik dasar atlet yang merupakan hal penting untuk kedepannya
2. Untuk atlet hendaklah tetap berlatih secara terprogram yang dapat meningkatkan dan mengembangkan keterampilan Dribbling Sepakbola serta mengedepankan aspek pengetahuan, sikap dan gerak yang dalam hal ini adalah keterampilan Dribbling Sepakbola.
3. Untuk peneliti selanjutnya, perlu adanya penambahan variabel lain yang lebih menyempurnakan pada aspek lain sehingga adanya pengaruh langsung dan tidak langsung dalam memengaruhi suatu variabel.