

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data, maka penulis dapat menarik simpulan dari permasalahan yang dikaji sebagai berikut:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Ladder drill With The Ball* terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepak Bola
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Shuttle Run With The Ball* terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepak Bola
- 5.1.3 *Ladder drill with the ball* lebih berpengaruh yang signifikan dibandingkan dengan *shuttle run with the ball* untuk meningkatkan kemampuan dribbling atlet sepakbola.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Ladder drill With The Ball* dan Latihan *Shuttle Run With The Ball* Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepak Bola. Implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk:

- 5.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet pada cabang olahraga sepak bola.
- 5.2.2 Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak baik oleh pelatih dan pembina Atlet khususnya pada cabang olahraga sepak bola. Besar harapan penulis dengan adanya latihan *Ladder drill With The Ball* dan Latihan *Shuttle Run With The Ball* dalam upaya peningkatan kemampuan *dribbling* ini dapat dijadikan sebagai program latihan khusus pada aspek latihan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin

menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi para pembina dan pelatih setiap kategori cabang olahraga sepak bola agar dapat menerapkan latihan *Ladder drill With The Ball* dan Latihan *Shuttle Run With The Ball* guna meningkatkan kemampuan *dribbling* untuk menunjang hasil performa atlet saat pertandingan.
- 5.3.2 Bagi atlet dalam melakukan latihan dan sudah seharusnya melakukan dengan sungguh-sungguh, menjaga kedisiplinan dalam latihan dan menerapkan latihan *Ladder drill With The Ball* dan Latihan *Shuttle Run With The Ball* untuk meningkatkan dan mendukung performa agar kualitas diri lebih maksimal.
- 5.3.3 Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian yang sudah peneliti kerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, seperti meneliti lebih spesifik cabang olahraga lain yang belum diteliti penulis dalam penelitian ini.