BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Bertitik tolak dari tujuan penelitian, yaitu ingin mengetahui perbedaan metode latihan interval intensif dan interval ekstensif dengan kemampuan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola, maka berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa :

1. Metode latihan interval intensif memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode interval ekstensif terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola.
2. Tidak terdapat interaksi pada metode latihan interval dengan kemampuan *agility* terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola.
3. Pengaruh metode latihan interval intensif lebih baik dibandingkan dengan metode interval ekstensif pada kelompok kemampuan *agility* tinggi terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola.
4. Pengaruh metode latihan interval ekstensif lebih baik dibandingkan dengan metode interval intensif pada kemampuan *agility* rendah terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa metode latihan interval intensif lebih baik dibandingkan metode latihan interval ekstensif terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* dalam permainan sepakbola. Bagi para pelatih olahraga disarankan agar menggunakan metode latihan interval intensif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola. Karena dengan penerapan metode latihan intensif memberikan dampak terhadap peningkatan rata-rata keterampilan *dribbling* pemain sepak bola, maka disarankan agar para pelatih sepak bola merancang program latihan secara spesifik tentang metode latihan interval intensif tidak hanya untuk peningkatan *dribbling* saja tetapi dalam

berbagai aspek pelatihan sepak bola. Dengan menggunakan metode latihan interval intensif yang bervariasi sesuai dengan kebutuhan latihan akan lebih bermakna dan tepat kepada sasaran pelatihan. Dalam setiap proses penerapan latihan harus memperhatikan setiap metode latihan, pola latihan, prinsip-prinsip latihan, dan norma-norma latihan dengan tepat untuk mendapatkan hasil latihan yang baik dan merupakan kunci penting untuk mendapatkan *peak performance* pemain.

Untuk penelitian lebih lanjut disarankan agar pengembangan keilmuan dalam metode kepelatihan yang lebih efektif dan efisien maka dalam penelitian ini dapat dikembangkan melalui kajian lain atau penerapan pada kelompok lain seperti gender, kelompok usia, jenjang olahraga (pada jenjang pembinaan atau jenjang professional).