

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa

“Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penerapan latihan umpan kombinasi terhadap dominasi *ball possession* tim dalam cabang olahraga sepak bola. Pengaruh *ball possession* terlihat dari perbedaan lama *ball possession* dari kedua data yaitu nilai sesudah penerapan latihan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai sebelum penerapan latihan.”

B. Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model latihan umpan kombinasi secara umum sudah dilaksanakan dengan baik dan terdapat perbedaan *ball possession* antara sebelum dan sesudah menerapkan model latihan umpan kombinasi. Sehingga berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran dari peneliti, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih

Pelatih disarankan dapat menerapkan model latihan umpan kombinasi karena terbukti dengan menggunakan model latihan umpan kombinasi dapat meningkatkan *ball possession* pemain.

2. Bagi SSB

SSB diharapkan dapat menyediakan sumber dan fasilitas latihan yang lebih menunjang, seperti lapangan rumput yang layak, juga harus ditunjang dengan kelas *indoor* agar dapat menyampaikan materi latihan dengan kondusif, hal ini juga akan dapat dimanfaatkan oleh pelatih dan atlet dalam kegiatan pelatihan di SSB.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai model latihan umpan kombinasi dengan menerapkan latihan umpan kombinasi pada materi lain beserta pengembangan lebih inovatif, bahkan diharapkan dapat menerapkan model latihan yang lebih inovatif guna meningkatkan *ball possession* pada tim dengan lebih baik lagi yaitu dengan menggunakan media dan alat bantu yang lebih nyata untuk pemain, bahkan jika memungkinkan pemain diajak langsung untuk dapat mempraktikkan bahan materi yang telah dikembangkan sesuai dengan materi latihan yang akan diberikan. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat meneliti model latihan umpan kombinasi pada tingkat penelitian yang lebih tinggi yaitu pada kegiatan pelatihan di klub sepak bola nasional.