

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data penelitian mengenai besarnya tingkat validitas dan reliabilitas tes kemampuan kecepatan, *Creative Speed Test* yang dilakukan menggunakan bantuan *software SPSS 16*, maka kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Instrumen *Creative Speed Test* mempunyai validitas sebesar 0,847 termasuk dalam kriteria tinggi.
2. Instrumen *Creative Speed Test* mempunyai reliabilitas sebesar 0,874 termasuk dalam kriteria tinggi.

5.2 Saran

Saran yang dapat penulis kemukakan sesuai dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Untuk pihak yang terlibat dalam sepak bola khususnya lembaga atau pengurus UKM Sepak Bola UPI, untuk lebih memfokuskan latihan yang menyesuaikan bentuk latihan fisik maupun teknik, taktik maupun mental yang menyerupai situasi pertandingan sepak bola yang sebenarnya.
2. Bagi para pelatih yang terlibat dalam pembinaan sepak bola harap memperhatikan dalam setiap proses latihan bahwa penting adanya tes dan pengukuran untuk mengetahui data atlet binaan yang digunakan sebagai evaluasi dan melihat peningkatan kemampuan hasil dari latihan. Demi tercapainya mutu dari proses pembinaan dan pelatihan sepak bola, baik dari aspek kondisi fisik maupun kemampuan teknik atlet tersebut.
3. Berkaitan dengan hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan pedoman para pelatih fisik tim sepak bola untuk mengukur tingkat kemampuan kecepatan (*speed*) pada atlet sepak bola, baik pada atlet sepak bola amatir maupun atlet sepak bola profesional.
4. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek kondisi fisik terutama dalam ruang lingkup pengujian tingkat

validitas dan reliabilitas tes dalam olahraga, agar senantiasa dapat memperluas ruang

lingkup penelitian dan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian lebih mendalam agar hasil penelitian yang dicapai akan jauh lebih baik.