

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode latihan terpusat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan sepak bola.
2. Metode latihan terpusat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola.
3. Metode latihan terpusat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *shooting* dalam permainan sepak bola.
4. Metode latihan acak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan sepak bola.
5. Metode latihan acak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola.
6. Metode latihan acak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *shooting* dalam permainan sepak bola.
7. Metode latihan acak memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan metode latihan terpusat terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting* dalam permainan sepak bola.

Muaro Lubis, 2013

Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan sesuai dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Disarankan kepada lembaga dan pelatih SSB PSBUM untuk menggunakan metode latihan acak dalam upaya meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting* dalam permainan sepak bola. Hal tersebut dikarenakan metode latihan *acak* memberikan peningkatan yang lebih signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting* dalam permainan sepak bola.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek teknik, Perlu dilakukanya penelitian yang lebih lanjut mengenai metode latihan dalam meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting* dalam permainan sepak bola, dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian dan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam agar hasil yang dicapai lebih memuaskan dan lebih signifikan.
3. Bagi ketua atau pembina SSB PSBUM penulis menyarankan untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana di lapangan, untuk mendukung jalanya latihan supaya lancar sehingga siswa dapat lebih termotivasi lagi untuk berprestasi.
4. Penulis menyarankan kepada pelatih yang berkecimpung dalam cabang olahraga sepak bola untuk menggali ilmu-ilmu yang dapat dijadikan sebagai penunjang keberhasilan dalam melatih. Hal ini tentu bertujuan untuk lebih memberikan suatu kontribusi terhadap pengembangan dan kemajuan cabang olahraga sepak bola terutama di Indonesia khususnya di SSB PSBUM UPI.

