

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan dan analisis data penelitian yang telah dilakukan, mengenai pengaruh latihan gabungan *Super Shuttle* dan *Ball Mastery* terhadap kemampuan menggiring bola. Jadi dapat ditarik kesimpulan latihan gabungan *Super Shuttle* dan *Ball Mastery* memberikan pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan, penulis memiliki implikasi dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah, teori dan bagi penulis selanjutnya mengenai latihan gabungan *Super Shuttle* dan *Ball Mastery*.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih sepak bola untuk bisa mengembangkan para atletnya agar bisa memiliki kemampuan menggiring bola yang lebih baik dengan diberikannya metode latihan gabungan *Super Shuttle* dan *Ball Mastery*.

#### 5.3 Rekomendasi

Atas dasar penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan pembina sepak bola agar menerapkan metode latihan gabungan *Super Shuttle* dan *Ball Mastery*
2. Berkaitan dengan yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.
3. Bagi pegiat sepak bola, penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam latihan
4. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian ini dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas lagi karena peneliti masih banyak kekurangan.
5. Untuk penelitian lebih lanjut diharapkan untuk lebih menyempurnakan lagi program latihan dan pola latihan.