

## **BAB V**

### **KESIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan pada tujuan penelitian yang sebelumnya telah dipaparkan, yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode repetisi terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola. Oleh karena itu berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan zig-zag menggunakan metode repetisi terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pemain sepakbola.

#### **5.2. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa latihan zig-zag menggunakan metode repetisi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola. Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk penelitian berikutnya, serta peneliti dapat memberikan beberapa implikasi yang diantaranya adalah :

##### **A. Bagi peneliti lain**

Untuk peneliti yang lain peneliti berharap peneliti lain dapat mengembangkan latihan zig-zag dengan menggunakan metode repetisi ini sebagai acuan untuk membuat suatu program latihan bagi para pemain sepakbola guna meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian agar penelitian tersebut dapat diteliti lebih lanjut untuk mengetahui model latihan zig-zag menggunakan metode repetisi ini secara mendetail agar para pemain sepakbola dapat mengerti dan melaksanakan program tersebut untuk menunjang performa maupun prestasi.

##### **B. Bagi para pelatih**

Untuk para pelatih diharapkan dapat memberikan pengertian dan pengarahan terhadap latihan zig-zag menggunakan metode repetisi untuk meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola pada pemain sepakbola, agar para pelatih dapat mengerti dengan baik dan memberikan model latihan tersebut kepada para pemain sepakbola untuk meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola, sehingga para pemain dapat menunjang performa yang baik dan mencapai prestasi.

### C. Bagi para atlet

Untuk para pemain sepakbola/atlet diharapkan dapat mengerti dan menerapkan model latihan tersebut dengan latihan tambahan sendiri sehingga dapat meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola, agar percaya diri pada saat pertandingan.

### 5.3. Rekomendasi

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode repetisi terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola. Berikut berdasarkan secara praktis dan secara akademis, yang diantaranya adalah :

#### A. Secara Praktis

##### 1. Para Pelatih

Para pelatih diharapkan tetap mengoptimalkan program latihan untuk para atlet sehingga atlet memiliki semangat untuk melaksanakan latihan. Kemudian diharapkan dengan adanya hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi untuk membantu seluruh pelatih, sehingga para pelatih dapat meningkatkan performa atlet nya.

##### 2. Para Atlet

Khususnya untuk para atlet, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan latihan untuk meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola pada atlet saat menghadapi pertandingan, sehingga atlet dapat percaya diri dan memenangkan pertandingan

#### B. Secara Akademis

##### 1. Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat menambah referensi, serta informasi dan menjadi dasar dalam penelitian mengenai tentang pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode repetisi terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepakbola.

## 2. Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Sebagai bahan bacaan serta referensi untuk menambahkan pengetahuan untuk mahasiswa di Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga mengenai tentang pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode repetisi terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pemain sepakbola.