

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengolahan dan analisis data yang telah dikemukakan mengenai perbedaan model latihan Wiel Coever dan Richard Widdows terhadap keterampilan *dribbling* pada olahraga sepakbola, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Model latihan Wiel Coever memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pada olahraga sepakbola.
2. Model latihan Wiel Coever memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pada olahraga sepakbola.
3. Model latihan Wiel Coever memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan model latihan Richard Widdows terhadap keterampilan *dribbling* pada olahraga sepakbola.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu menunjukkan bahwa model latihan Wiel Coever memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan model latihan Richard Widdows terhadap keterampilan *dribbling* dalam olahraga sepakbola. Maka dalam hal ini, penulis sarankan:

1. Lakukan latihan *dribbling* dengan metode latihan Wiel Coever dan Richard Widdows.
2. Para pelatih olahraga sepakbola dapat memberikan model latihan Wiel Coever dan Richard Widdows untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Dari kedua bentuk tersebut, penulis sarankan atau anjurkan untuk menggunakan model latihan Wiel Coever, karena ternyata peningkatannya lebih baik daripada model latihan Richard Widdows dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pada olahraga sepakbola.

3. Sebaiknya para pelatih dan pembina olahraga sepakbola menggunakan model latihan *dribbling* dari Wiel Coever, karena model latihan ini dapat memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan model latihan Richard Widdows.

