

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *running with the ball* terhadap keterampilan dasar *dribling* sepakbola ekstrakurikuler Di SMA swasta Santa Maria Della Strada Pademangan Jakarta Utara, yakni dengan nilai t hitung sebesar 17.69. Nilai tersebut lebih besar dari t tabel, pada $(\alpha) = 0,05$ dan $(dk) = 18$ diperoleh $t_{tab} = 2.10$. Hal ini berarti bahwa latihan *running with the ball* dapat meningkatkan keterampilan dasar *dribling* sepakbola, jadi jika pemain sepakbola ingin meningkatkan keterampilan dasar *driblingnya* maka harus dirancang program latihan *running with the ball* dengan sistematis dan terencana.

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih sepakbola maupun praktisi olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga sepakbola. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan *running with the ball* memberikan

pengaruh terhadap keterampilan dasar *dribbling* sepakbola ekstrakurikuler Di SMA swasta Santa Maria Della Strada Pademangan Jakarta Utara.

2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan pada latihan *dribbling* dengan dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada penggunaan berbagai alat atau media.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi olahraga.
4. Menciptakan suatu iklim olahraga yang dapat dijadikan tradisi turun temurun untuk masa kini dan yang akan datang.