

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian bahwa *ladder drill two foot* dengan bola sangat berpengaruh (signifikan) dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar *dribbling* terhadap anggota UKM Sepakbola UNISMA Bekasi. Terkait hasil Thitung yang didapat sebesar $10,61 > T_{tabel}$ sebesar 2,14 pada $(\alpha) = 0,05$. Dengan begitu Thitung lebih besar dari Ttabel, dengan ini menunjukkan bahwa berdistribusi normal.

Treatment ini memiliki pengaruh terhadap keterampilan teknik dasar *dribbling*, sehingga atlet merasa lebih baik ketika melakukan teknik dasar *dribbling*. Maka kesimpulannya berdasarkan hipotesis adalah yang diajukan dalam penelitian ini metode latihan *ladder drill two foot* dengan bola memberikan dampak pengaruh yang signifikan pada kemampuan *dribbling*.

B. Saran

Sebagai hasil dari tingkat kesulitan yang lebih tinggi dari latihan *ladder drill* dua kaki, penulis menyarankan untuk memasukkan teknik dasar *dribbling* dalam latihan *ladder drill two foot* untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan sensasi bola dekat dengan kaki (*ball feeling*).. Pelatih harus menekankan pada pemain bahwa latihan harus sesuai standar intensitas pelatih agar program latihan dapat diterapkan agar UKM sepakbola Unisma Bekasi dapat meraih prestasi yang lebih baik, bagi anggota khususnya pemain latihan tersebut dapat menjadi referensi dalam meningkatkan teknik dasar *dribbling*.