

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian “Pengembangan Model Latihan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Kelincahan Untuk Usia 14-15 Tahun” menggunakan variasi model latihan fisik setiap gerakannya. Produk akhir berupa video yang berisikan materi variasi model latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola menggunakan metode kelincahan untuk usia 14-15 tahun. Hasil penelitian “Pengembangan Model Latihan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Kelincahan Untuk Usia 14-15 Tahun” dikategorikan layak digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan untuk atlet usia 14-15 tahun. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli sepak bola yaitu 97,5%, ahli kepelatihan 100%, dan ahli gerak motoric 95%. Sehingga jika diakumulasikan secara keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan yaitu 97,5% dan mendapatkan kategori kelayakan “**Layak Untuk Dilanjutkan**”.

B. Saran-Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengembangan model latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola menggunakan metode kelincahan untuk usia 14-15 tahun sebagai berikut :

1. Pembuatan model latihan disusun berurutan dari model level mudah sampai level sulit.

2. Mengoptimalkan sarana dan prasarana latihan pada saat latihan model.
3. Peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini dengan diuji cobakan pada skala kecil sampai dengan tahap selanjutnya.