

## Bab V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah disajikan, maka dapat diperoleh sebuah kesimpulan sebagai berikut yaitu; ”terdapat pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain di *Romantis Academy* dengan *treatment* metode latihan *ball mastery*”. Peningkatan yang signifikan dapat dilihat dari rata-rata *pre-test* ke *post-test* yaitu 14,36 menjadi 13,57

#### B. Saran

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dan simpulan hasil penelitian, peneliti melihat masih adanya kelemahan dari penelitian ini maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih yang ingin melakukan metode latihan *ball mastery* harus memperhatikan fasilitas yang tersedia seperti bola, agar latihan dapat diterapkan secara maksimal
2. Bagi peneliti lain di Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UNISMA Bekasi jika ingin melanjutkan masalah ini ke tahap selanjutnya disarankan untuk masuk ke tahap *speed*, *agility*, dan *quickness*.

3. Bagi masyarakat dan pelaku olahraga yang menyukai olahraga futsal dapat mencoba metode latihan *ball mastery* untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, dikarenakan metode latihan tersebut sangat mudah dilakukan dimana saja dan kapan saja