

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil Penelitian, dapat di simpulkan bahwa latihan dengan *Dribbling* dengan pendekatan bermain memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam latihan rutin UKM ( Unit Kegiatan Mahasiswa ) Sepakbola Universitas Islam 45 Bekasi. Hasil uji hipotesis menunjukan nilai t-hitung sebesar 3,77. Dibandingkan nilai kritis untuk derajat kebebasan (dk) = (n-1) = 24 pada tingkat signifikan  $\alpha = 0,05$ , yang menghasilkan  $t = 2,06$ , terbukti bahwa terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* dengan pendekatan bermain. Dengan demikian, dapat di simpulkan bahwa model latihan *Dribbling* dengan pendekatan bermain secara signifikan mempengaruhi kemampuan *dribbling* dalam latihan rutin UKM Sepakbola Universitas Islam 45 Bekasi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk para pelatih Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Universitas Islam 45 Bekasi, disarankan untuk mempertimbangkan model latihan *dribbling* dengan pendekatan bermain sebagai referensi utama dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* para pemain.
2. Untuk pengembangan latihan rutin Sepakbola, perlu di perhatikan mulai dari terkini dasar,taktik permainan dan juga kedisiplinan para pemainnya agar dapatkan prestasi yang lebih baik.

3. Penelitian ini dapat melakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor dan sampel lain untuk efektifitas model latihan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola yang lebih efektif dan lebih baik.