

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, yang didukung dengan data-data yang didapatkan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa pengembang model latihan *dribbling* dibutuhkan oleh pelatih. Atlet merasa tertarik dengan model latihan *dribbling* yang berbeda dan bervariasi serta mudah untuk melakukannya. Dari hasil penelitian pengembangan model latihan *dribbling* ini produk yang dihasilkan berupa 12 model latihan *dribbling* dalam permainan bola futsal. Hasil evaluasi para ahli terhadap model latihan *dribbling* Dapat disimpulkan bahwa model latihan *dribbling* masuk dalam Kriteria baik dan layak di pakai dalam latihan.

Penerapan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti dinilai cocok untuk digunakan dalam proses latihan, khususnya pada latihan *dribbling*. Serta berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan model latihan *dribbling* ini mudah dan menarik bagi atlet khususnya atlet bola futsal Universitas Negeri Jakarta dan di female futsal club serta dapat memberikan kontribusi yang baik dalam proses latihan.

Terdapat 12 model yang siap dikemas dalam bentuk buku dan video sudah divalidasi oleh ahli, dan ahli telah dinyatakan layak untuk digunakan

dalam proses latihan. Diharapkan dengan adanya model latihan ini dapat menjadi referensi pelatih guna meningkatkan kualitas *dribbling* para atlet.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah diuraikan maka peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih sebaiknya dapat memberikan program latihan *dribbling* sama seperti teknik dasar lainnya. Karena selama ini peneliti melihat adanya perbandingan latihan *dribbling* yang jauh dibawah dari program latihan teknik dasar bola futsal lainnya.
2. Bagi pelatih diharapkan supaya lebih memperhatikan gerakan *dribbling*.
3. Pada saat pertandingan sebaiknya pelatih mempunyai data statistic atlet dalam melakukan *dribbling* guna mengevaluasi hasil pertandingan dimana *dribbling* dapat menjadikan sebuah kunci kemenangan jika pada saat proses latihan pelatih dan atlet saling bekerja sama dengan baik.
4. Bagi atlet, supaya melihat video latihan *dribbling* yang sudah dikemas dalam bentuk video ini dan pada saat menjalani latihan *dribbling*, atlet sebaiknya lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melakukan gerakan latihan *dribbling* ini.
5. Bagi pelatih di harapkan produk pengembangan model latihan *dribbling* ini dapat di jadikan sebagai bahan referensi oleh para pelatih dalam menyusun program latihan sudah di buat peneliti guna menambah variasi latihan pada atletnya.