**BAB V**

**KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan, dapat disimpulkan dengan menggunakan metode penelitian *Action Research* melalui metode latihan sepakbola yaitu latihan teknik, latihan skill, latihan *small sided games* dan 11v11 dapat meningkatkan teknik *long passing high ball* kepada anggota Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2014, dengan satu siklus penelitian tindakan. Selain itu adanya peningkatan atau perubahan yang sangat baik pada kemampuan atlet dalam melakukan teknik *long passing high ball.* Dari data tes awal nilai rata – rata atlet yakni 7,7 kemudian setelah dilaksanakannya tindakan pada siklus I dan dilakukan tes akhir terjadi peningkatan yang signifikan pada data tes akhir nilai rata – rata atlet yakni 9. Tingkat keberhasilan atlet dari 20 atlet yang mengikuti tes awal yakni 9 atlet atau 45%. Sedangkan pada tes akhir tingkat keberhasilan atlet dari 20 atlet yang mengikuti tes akhir yakni 16 atlet atau 80%.

1. **Implikasi**

Dengan penelitian ini peneliti dapat mendeskripsikan beberapa implikasi mengenai pemanfaatan hasil penelitian pada pembelajaran secara operasional, serta contoh implementasi hasil penelitian ini dalam pembelajaran yang relevan. Peningkatan hasil itu tidak yang instan semuanya butuh proses untuk terjadi peningkatan. Oleh karena itu dengan latihan yang benar semua materi yang ingin kita tingkatkan akan tercapai.

1. **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka didapatkan beberapa saran sebagai berikut :

1. Pelatih harus sebisa mungkin membuat latihan menjadi menarik dan efektif untuk dapat meningkatkan kemampuan atletnya dan tidak membuat atletnya menjadi bosan.
2. Pelatih harus bisa menyusun program latihan dengan sebaik-baiknya karena program latihan adalah perencanaan yang akan langsung diaplikasikan di saat latihan.
3. Pelatih dapat menggunakan serta menciptakan model-model latihan yang lebih bervariasi sesuai dengan tujuan latihan.