

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil dari penelitian ini adalah pengembangan model latihan dribble sepakbola melalui circuit untuk atlet pemula yang terbentuk dari beberapa huruf dan angka yang disusun menjadi kata THESTORY21 yang terdiri dari 10 pos circuit dimana setiap pos circuit berisikan 4 model dribble, yaitu: Circuit T, Circuit H, Circuit E, Circuit S, Circuit T, Circuit O, Circuit R, Circuit Y, Circuit 2 dan Circuit 1. Model latihan circuit dribble ini memiliki presentase 88% secara keseluruhan dengan interpretasi hasil sangat layak.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengembangan model latihan circuit dribble sepakbola untuk atlet pemula sebagai berikut:

1. Pembuatan model latihan disusun urut dari model level mudah sampai level lebih sulit
2. Menambahkan variasi model latihan dribble baru untuk setiap pos circuit
3. Peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini dengan diujicoba pada skala kecil sampai dengan tahap selanjutnya.