

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Analisis temuan penelitian serta pembahasan selanjutnya membuat kesimpulan bahwa latihan lari *zig-zag* memiliki dampak besar terhadap kemampuan pemain Harbi Akademi pada menggiring bola.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Temuan penelitian mempunyai implikasi sebagai berikut, sebagaimana ditunjukkan oleh kesimpulan di atas:

1. Pelatih memulai latihan lari *zig-zag* untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain pada sepak bola.
2. Para pemain Akademi Harbi menjadi bersemangat mengasah teknik dribblingnya selama pertandingan.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun segala upaya telah dilakukan untuk melaksanakan penelitian ini semaksimal mungkin, masih terdapat keterbatasan tertentu, khususnya:

1. Sulit bagi peneliti untuk mengontrol variabel lain, seperti durasi istirahat, kondisi fisik, faktor psikologis, dan lain sebagainya, yang mungkin mempengaruhi hasil tes saat mempelajari pemain Akademi Harbi yang menjadi populasi penelitian.

2. Terbatasnya sumber daya, waktu, dan pemain yang aktif berlatih di Akademi Harbi untuk mempertahankan ukuran sampel yang kecil untuk penelitian

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat diberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Buat menaikkan keterampilan menggiring bola dalam pertandingan sepak bola, para pemain Harbi Academi secara keseluruhan hendaknya melakukan latihan lari *zig-zag*.
2. Pelatih harus lebih kreatif dalam latihannya untuk membantu pemain menjadi penggiring bola yang lebih baik dalam pertandingan sepak bola.
3. Untuk menarik perhatian pada topik-topik yang termasuk dalam lingkup penelitian ini di masa depan.