

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Model permainan Target *Dribbling* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola di *Starball FC*. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji statistik *Independent Sample t-test* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
2. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Rata-rata waktu dribbling kelompok eksperimen menurun dari 7,34 detik (pre-test) menjadi 6,83 detik (post-test). Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami penurunan dari 7,34 detik menjadi 7,18 detik.
3. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan dengan model permainan Target *Dribbling* lebih efektif dalam meningkatkan kualitas kecepatan menggiring bola dibandingkan latihan konvensional yang biasa dilakukan di *Starball FC*.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai Berikut;

### **1. Bagi *Starball FC***

Disarankan agar model permainan Target Dribbling dijadikan bagian dari program latihan resmi, karena telah terbukti efektif meningkatkan kecepatan menggiring bola pemain. Penerapan model ini juga dapat mendukung pembinaan teknik dasar yang lebih sistematis.

### **2. Bagi Pelatih**

Disarankan untuk menggunakan model Target Dribbling secara rutin dan terstruktur, sebagai alternatif latihan teknik dribbling, terutama untuk meningkatkan kecepatan, kontrol bola, dan ketepatan arah menggiring bola dalam situasi permainan

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti lain disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang berbeda, seperti kelincahan, akurasi dribbling, atau pengaruh model terhadap kelompok usia yang berbeda, agar manfaat model ini dapat diterapkan lebih luas dalam pengembangan latihan sepak bola.