

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Implementasi latihan variasi untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* permainan Futsal di SMP Angkasa Kupang pada 15 siswa kelas XI SMP Angkasa Kupang, maka Penulis Memperoleh Kesimpulan:

Implementasi latihan variasi merupakan metode yang efektif dan aplikatif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam pembelajaran futsal disekolah. Pada tahap Pra-siklus, hanya 1 siswa (6,67%) yang mencapai nilai diatas KKM dengan rata-rata nilai 60. Setelah siklus I, Jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 4 orang (26,67%) dengan rata-rata 68. Pada siklus II seluruh siswa(100%) mencapai nilai diatas KKM dengan rata-rata kelas 80. Peningkatan ini menunjukan bahwa latihan variasi seperti *dribbling zig- zag*, *dribbling* dengan kecepatan dan mini *game* 3 vs 3 dapat membantu meningkatkan kontrol bola, kelincahan, kecepatan, dan kepercayaan diri siswa saat *dribbling*.

B. Saran

Adapun saran yang perlu diperhatikan untuk peneliti selanjutnya:

1. Diusahakan untuk menggunakan jumlah sampel penelitian yang lebih banyak agar dapat mengetahui apakah metode ini efektif untuk pembelajaran siswa dalam jumlah banyak.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan eksplorasi latihan variasi yang lebih beragam menggunakan teknik dasar lain seperti *passing* atau *shooting*.

3. Bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian ini bisa dilakukan pada lokasi yang berbeda
4. Perlu diperhatikan faktor eksternal seperti ketersediaan fasilitas pendukung dan waktu yang optimal selama pelaksanaan penelitian sehingga mempermudah perolehan data hasil Uji.