

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai teknik dasar mengontrol bola bawah di PS Angkasa, dapat disimpulkan bahwa kemampuan pemain dalam mengontrol bola bawah berada pada kategori cukup hingga baik sebagian pemain sudah mampu melakukan kontrol bola bawah dengan teknik yang benar, seperti posisi badan menghadap ke arah datangnya bola, lutut sedikit ditekuk, serta pandangan fokus ke arah datangnya bola.

Namun masih ditemukan beberapa kesalahan teknik, seperti sentuhan pertama yang terlalu kasar, posisi tumpu kaki yang kurang baik, dan kurangnya keseimbangan tubuh saat menerima bola. Hal ini menunjukkan bahwa permainan masih memerlukan pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan konsistensi serta ketepatan dalam mengontrol bola bawah. Secara keseluruhan, program latihan yang diterapkan PS Angkasa sudah berjalan dengan baik, tetapi perlu adanya variasi model latihan, peningkatan intensitas latihan teknik dasar mengontrol bola bawah, serta evaluasi berkala untuk meningkatkan penguasaan teknik mengontrol bola bawah pada pemain.

Penelitian juga menunjukkan bahwa sentuhan pertama (first touch) menjadi faktor utama dalam keberhasilan mengontrol bola bawah. Pemain yang mampu menarik kaki mengikuti arah datangnya bola (gerak rileksasi) lebih berhasil dalam menjaga bola tetap dekat dengan tubuh. Kemampuan ini sangat penting karena menentukan kelancaran transisi ke gerakan berikutnya seperti passing atau dribbling. Berdasarkan wawancara dengan pelatih, diketahui bahwa latihan teknik dasar mengontrol bola bawah dilakukan secara bertahap dan berulang, mulai dari latihan berpasangan, hingga penerapan dalam permainan kecil. Metode ini bertujuan agar pemain tidak hanya memahami teknik secara teori, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam situasi permainan yang sebenarnya. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan teknik dasar mengontrol bola bawah di SSB Starball telah

berjalan dengan baik dan sistematis. Meskipun demikian, diperlukan peningkatan dalam hal konsistensi latihan, koordinasi, serta penggunaan kedua kaki secara simbang agar kemampuan kontrol bola pemain semakin optimal. Dengan pembinaan yang berkelanjutan, teknik dasar ini dapat menjadi fondasi yang kuat bagi perkembangan ketrampilan sepak bola pemain di tingkat yang lebih tinggi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut

1. Bagi pemain PS Angkasa.

Upaya yang baik pemain agar hendaknya melakukan latihan secara rutin untuk meningkatkan teknik dasar mengontrol bola bawah bagi setiap pemain PS Angkasa..

2. Bagi Pelatih PS Angkasa.

Hendaknya pelatih melakukan latihan yang terprogram di setiap pertemuan untuk meningkatkan kinerja tim dan individu dalam memberikan efek dalam peningkatan teknik dasar mengontrol bola bawah.

3. Bagi manajemen Club PS Angkasa.

Untuk manajemen Club PS Angkasa, agar dapat memberikan fasilitas yang dibutuhkan dalam memberikan dampak yang baik dari latihan proses peningkatan teknik dasar mengontrol bola bawah. Dan akomodasi lain untuk kebutuhan tim PS Angkasa

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Direkomendasikan agar menambah sampel yang diteliti, misalnya meneliti pemain PS Angkasa untuk seluruh kelompok umur sehingga dapat memperluas hasil penelitian ini.
- b. Disarankan agar menambahkan prediktor lain sebagai variabel independen seperti kontrol bagian atas, dan kelenturan tubuh, sehingga bisa diketahui pengaruhnya terhadap teknik dasar mengontrol bola bawah