

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan adalah sebagai berikut “terdapat hubungan yang positif antara formal warming-up dengan kesiapan mengikuti kegiatan inti permainan sepak bola”.

B. Saran

Dari hasil dan analisis yang telah dilakukan serta kesimpulan yang telah diungkapkan terdapat beberapa saran yang ingin penulis sampaikan kepada Pelatih, dan Anak-anak, yaitu:

1. Pelatih

- a. Dalam menerapkan metode latihan yang beragam, hendaknya diselingi dengan bentuk latihan berupa permainan yang menunjang kedalam inti permainan sepak bola. Karena dengan memberikan bentuk-bentuk permainan, anak-anak dapat mengurangi kejenuhan yang mereka rasakan pada saat melakukan latihan. Selain itu, dengan memberikan bentuk latihan berupa bermain yang menunjang ke dalam permainan inti, itu dapat membantu anak-anak mengingat kembali teknik-teknik dasar sepak bola yang dipakai dalam permainan inti sepak bola.

- b. Tidak hanya melakukan interaksi pada saat latihan saja, cobalah melakukan pendekatan diluar latihan. Dengan itu dapat mengetahui sejauh mana kemampuan anak yang dilatih.

2. Anak – anak

- a. Disaat waktu latihan, lakukanlah dengan sungguh-sungguh dan lakukanlah tanpa keterpaksaan. Karena dengan ketulusan dari hati akan mendapatkan hasil yang memuaskan di kemudian hari.
- b. Lakukanlah apa yang pelatih perintahkan pada saat latihan. Karena bentuk latihan yang pelatih berikan, sebenarnya dapat membatu dan memberikan manfaat yang besar. Selain itu dengan bentuk latihan yang diberikan secara beragam, dapat memberikan kemampuan dan keterampilan yang lebih terutama di bidang sepak bola.