

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pengujian yang berbunyi: “Terdapat pengaruh latihan zig - zag terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola”, dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan hasil analisis data di mana hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 11,30. Sedangkan dari daftar distribusi tdiperoleh  $t_{daftar}$  2,09. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penarimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan dapat menerima  $H_1$ .

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian in disarankan:

- a. Bagi para atlet dan penggemar permainan sepak bola hendaknya selalu latihan zig-zag untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.
- b. Supaya dalam pembinaan dan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola, perlu memerlukan faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan pemain.
- c. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan jasmani, khususnya cabang olahraga sepak bola. Maka perlu adanya penelitian lanjutan

sehingga usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga ini dapat dicapai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan dengan perkembangan zaman.

- d. Untuk lebih mengantisipasi pelaksanaan latihan pada permainan sepak bola, peran serta orang tua sangat dibutuhkan terutama dalam memberikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh anak di luar jam sekolah.