

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “ terdapat perbedaan Latihan Zig_Zag Dan Tanpa Zig-Zag Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Batudaa ” dapat diterima.

Hal ini terbukti, dengan latihan Zig-Zag dan Tanpa Zig-Zag Berulang-ulang memberikan dampak yang lebih baik terhadap waktu yang di peroleh siswa dalam latihan kelincahan pada olahraga sepak bola jika dibandingkan dengan lari 100 meter.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bahwa pembentukan dan peningkatan prestasi siswa pada berbagai cabang olahraga khususnya sepak bola bukan semata-mata merupakan tanggung jawab guru dan sekolah, akan tetapi juga sangat diperlukan adanya motivasi dan pengawasan dari orang tua terutama terhadap aktivitas anak dalam melakukan latihan di luar jam sekolah.
2. Untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam berbagai cabang olahraga, diharapkan kepada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi

terbaik pada setiap pertandingan yang dilaksanakan baik tingkat sekolah maupun tingkat daerah.

3. Bentuk latihan Zig-Zag dan Tanpa Zig-Zag diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara kontinu oleh siswa dibawah pengawasan guru maupun orang tua siswa di luar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik siswa juga dapat mengembangkan kelincahan dalam permainan sepak bola.

