

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan :

1. Hipotesis penelitian yang berbunyi ”terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan menggiring bola bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMA Negeri I Limboto.” dapat diterima.
2. Semakin baik latihan *shuttle run* yang diberikan maka akan semakin kecil waktu tempuh yang dibutuhkan.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara skor kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. Ini didasarkan pada analisis secara statistik diperoleh harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlu adanya penelitian lanjutan tentang kemampuan menggiring bola yang dipadukan dengan model latihan lain sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga.
2. Dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa dalam menggiring bola pada permainan sepak bola perlu adanya pemberian latihan *shuttle run*.
3. Hasil penelitian ini bisa menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa khususnya dilingkungan Untuk meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga sepak bola sangat perlu dukungan dari berbagai pihak seperti orang tua, guru dan lain-lain.