

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan selama 16 kali pertemuan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *Zig-Zag run* dan *Shuttle run* terhadap kemampuan menggiring bola sesuai dengan hasil analisis data yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *Zig-Zag run* dan *Shuttle run* terhadap kemampuan menggiring bola dapat diterima.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut: Bahwa untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan metode latihan *Zig-Zag run* dan *Shuttle run* sangat tepat digunakan untuk melatih kecepatan. Kepada guru atau pelatih diharapkan dapat memberikan motivasi kepada siswa atau anak latih agar dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola sangat diperlukan. Baik disekolah maupun diluar sekolah. Bentuk latihan *Zig-Zag run* dan *Shuttle run* diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berulang-ulang tanpa bimbingan guru diluar sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping dapat menjamin kesehatan fisik, juga merupakan aktivitas kemampuan dasar yang harus dimiliki untuk menjadi atlet yang berprestasi.