

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa simpulan antara lain sebagai berikut:

1. Dari hasil pengujian pretest dan post test pada kelompok latihan lari *zig-zag* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 17.86. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1.812. ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo.
2. Dari hasil pengujian pretest dan post test pada kelompok latihan *shuttle run* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 8.94. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1.812. Ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo.
3. Dari perhitungan hipotesis perbedaan latihan lari *zig-zag* dan latihan *shuttle run* diperoleh t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau $9.06 \geq 1.725$. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan lari *zig-zag* dan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru atau pelatih olahraga sebaiknya menggunakan latihan lari *zig-zag* dalam proses olahraga khususnya pada *dribble* ,karena berdasarkan hasil penelitian ini yang didukung dengan hasil pengolahan data, latihan lar *zig-zag* lebih berpengaruh pada kemampuan *dribble* dari pada latihan *shuttle run*.

2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga dan berbagai penunjang lainnya, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam cabang olahraga.

Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung pada sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah lari *zig-zag* dan latihan *shuttle run* lari *zig-zag* dan latihan *shuttle run* lari *zig-zag* dan latihan *shuttle run*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: RinekeCipta
- Bumi Sindhu Cindar Dkk. 2010. *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta. PribumiMekar
- HasanahMufidatul. 2013. Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola voli Klub Tugu muda Kota Semarang.
JurusanIlmuKeolahragaanFakultasIlmuKeolahragaanUniversitasNegeri Semarang
- HadiRomei. 2010. Perbedaan PengaruhHasilLatihanPliometrikAntaraSquat Depth Jump Dan Jump To Box TerhadapPeningkatanDayaLedakOtotTungkaiPadaSiswaEkstrakurikuler Bola voli SMP MTA GemolongSragenTahun 2010. FakultasKeguruan Dan IlmuPendidikanUniversitasSebelasMaret Surakarta
- HafidTarmudi B. Dan Rithaudin Ahmad. 2011. *PendidikanJasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta. PT SaranaPancaKarya Nusa
- HerianaDadan Dan VerlantiGiri. 2010. *PendidikanJasmaniOlahraga Dan Kesehatan. Jakarta*. Acarya Media Utama
- HusdartaJajaSuharja Dan Maryani Eli. 2010. *PendidikanJasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta. Armico
- IsnainiFaridha Dan Sabarini Sri Santoso. 2010. *PendidikanJasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta. Mediatama
- Jamalong Ahmad Dan SyamAsri. 2014. *TeknikDasarPermainanSepakTakraw*. Yogyakarta.OmbakDua
- KurniadiDeni Dan PrapancaSuro. 2010. *PendidikanJasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta. CV THURSINA
- Mashar Ali Mohammad Dan Dwinarhayu. 2010. *PendidikanJasmaniOlahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. SwadayaMurni
- Muhajir Dan Budi Sutrisno. 2014. *PendidikanJasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta. KementrianPendidikan Dan Kebudayaan
- Mulyaningsih Farida Dkk. 2010. *PendidikanJasmaniOlahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. PT IntanPariwara

- Nurhasan.2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga
- Sarjono Dan Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta. CV Aneka Ilmu
- Sugiyono.2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung. ALFABET
- Sumpeno Joko Dan Santoso Dedi Joko Budi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta. CV. Teguh Karya
- Sutrisno Budi Dan Khafadi Bazin. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan 2*. Jakarta. CV. PUTRA NUGRAHA
- Wahyuni Sri Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan 2*. Jakarta. PT Wangsa Jatra Lestari
- Wisahati Aan Sunjata Dan Santosa Teguh. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2*. Jakarta. CV Setiaji