

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Latihan *ZigZag Run* berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola, hal ini dikarenakan bentuk latihan ini untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Hal ini di buktikan oleh hasil tes menggunakan alat ukur kemampuan menggiring bola yang telah di lakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan tersebut.

Bedasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat di simpulkan bahwa latihan *Zig-Zag Run* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa MTS Al Mubarak Marisa.

5.2 Saran

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk pelatih, guru olahraga, dan pelaku olahraga di harapkan dalam memberikan dan melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola sebaiknya di berikan latihan *Zig-Zag Run*.
2. Pentingnya fasilitas untuk menunjang latihan *Zig-Zag Run* untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.
3. Untuk praktisi olahraga jika ingin mengkaji dan meneliti kembali pengaruh latihan *Zig-Zag Run* terhadap kemampuan menggiring bola di harapkan menggunakan sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet, dkk. (1992). Permainan Bola Besar. Jakarta : Dirjen DiktiDepdikbut.
- Bompa, T.O. (1994). Theory and Metodologi of Training. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Clive Gifford. (2002). Ketrampilan Sepak Bola. Klaten : Erlangga.
- Danny Mielke. (2007). Dasar-Dasar Sepakbola. Jakarta: Pakar Raya.
- Diklat.Yogyakarta : FIK UNY.Mochamad Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Sepak bola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov – Smirnov untuk Uji Normalitas”.Artikel.
- Harsono. (1986). Ilmu Coaching. Jakarta : PIO KONI Pusat.Herwin.(2004). Teknik Dasar Bermain Bola.
- <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-ujinormalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2011).
- Remmy Muchtar. (1992). Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rubianto Hadi. (2007). Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang : Rumah Indonesia.Resha Rafsanjani Prihawan. (2009). Pengaruh Latihan Model Terpadu Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola
- Soedjono. (1995). Sepakbola Usia Dini.Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soekatamsi. (1994). Permainan Besar I Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharsimi Arikunto. (2002). Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Edisi Revisi V.Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukatamsi. (1985). Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Solo : Tiga Serangkai.

Suparidjan. (2010). Pengaruh Latihan Teknik Menggunakan Bola Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepak bola Usia 10-12 Tahun Di SSB Selabora Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi: Yogyakarta: FIKUNY.

Sutrisno Hadi. (2000). Metodologi Research I. Yogyakarta : Andi Offset.

_____. (2000). Statistik II. Yogyakarta : Andi Offset.

Y.Sucipto,dkk. (2000). Sepakbola. Jakarta : Depdikbut Dirjen Dikti.56

LAMPIRAN 1

Kegiatan Pretest



LAMPIRAN 2

Kegiatan Treerman



LAMPIRAN 3

Kegiatan Posttest

