

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian diatas dapat di simpulkan bahwa penerapan Latihan lari zig-zag dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Gorontalo, hal di buktikan dengan harga t_{hitung} sebesar 6,44. Sedangkan $t_{tabel}= 2,86$, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Gorontalo dapat diterima dan terjawab.

5.2 Saran

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola sangat tepat menggunakan latihan lari zig-zag ini di harapkan kepada guru olahraga maupun pelatih agar dapat menerapkan bentuk latihan lari zig-zag baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan ekstrakurikuler.
2. Kepada orang tua siswa agar kiranya memberikan motivasi kepada anak-anak terutama bagi anak yang mempunyai bakat dalam bidang olahraga sepak bola.
3. Bentuk latihan lari zig-zag ini diharapkan dapat dilakukan oleh siswa sesuai denan kemampuan rata-ratas siswa. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif terhadap kemampuan menggiring bola juga menjadi kemampun dasar yang harus ditanamkan oleh seorang atlet agar dapat berprestasi dalam cabang olahraga sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin Zainal, Prabowo Sugeng. (2015). Edu Eletrika Journal. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eduel>. Vol 4,no 1, hal 41.
- Ahmad Nusardi. (2018). Pengaruh Zig-zag *Run* Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpher/index>. Vol 2, no 2, hal 182-183.
- Baharuddin. Jurnal Penelitian Pendidikan. (2014). Jurusan penjasokesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makasar. Vol 6, no 1, hal 1-145.
- Bei Wijiwianus Primus Wio. (2017). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jurnal Pendidikan Olahraga <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index>. Vol 3, no 2, hal 203-215.
- Ibrahim. (2013). Pengaruh Latihan *Jungling* Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Permainan Sepak Bola. E-jurnal Tadulako *Physical Education,Healt And Recreation*. Vol 1, no 5, hal 3.
- Ilham. (2014). Hubungan Power Tungkai, Kecemasan Terhadap Ketetapan Tendangan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola. Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora. Vol 16,no 1, hal 45-54.
- Irmansyah Johan, Suriyanto Adi. (2016). Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Jurnal Ilmiah Mandala *Education*. Vol 2, no 1, hal 411.
- Muhajir, Sutrisno Budi. (2014). Aktivitas Permainan Bola Besar. Pusat Penerbitan dan Perbukuan,Kemdikbud. 344 hal.
- Roji, Yulianti Eva. (2014). Permainan Bola Besar. Pusat Kurikulum dan Perbukuan,Kemdikbud. 220 hal.
- Sakti Nune Wire Panji. (2016). Pengaruh Latihan *Pyometric Resistance* Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. Vol 2,no 2, hal 220.
- Samsudin, Furkan.(2017). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol 7, No 1,hal 3.
- Sumaryoto, Nopembri Soni. (2014). Menaalisis Kateori Keterampilan Gerak Permainan Bola Besar. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemdikbud. 166 hal.

Syam Asry. (2012). Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Melalui Metode Modeling. Jurnal Inovasi. Vol 9, No 1, hal 3.

Wiradarma I Putu Beny, Hulfian Lalu, Isnaini.(2016). Hubungan Motorik Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD SMP Negeri Satap. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 3 nomor 1 hal 386.

Zalfendi. (2013). Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani. Pusat Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Padang. Vol 19, no 24, hal 11.