

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyimpulkan beberapa hasil yaitu :

1. Hasil penelitian, data *pretest* menunjukkan skor tertinggi 14,20 detik dan skor yang terendah 19,02 detik. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 16,157 detik dan nilai standar deviasi 1,2185.
2. Hasil data *posttest* menunjukkan skor tertinggi 13,02 detik dan skor terendah 16,71 detik. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 14,942 detik dan standar deviasi 0,9933. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai dengan tes akhir..
3. Hasil pengujian yang telah dilakukan dapat diketahui pula bahwa seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji *t*.
4. Hasil pengujian *pretest* dan *posttest* dengan uji *t* penelitian latihan *zig-zag* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola harga  $t_{hitung}$  sebesar 8,25, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1.729. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan menolak  $H_0$ .

Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag* dalam hal ini melihat tingkat kemampuan atlet dalam melakukan kecepatan menggiring bola memiliki pengaruh terhadap atlet.

## 5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pada pihak SMP Negeri 1 Telaga, agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap atlet yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap pertandingan dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat sekolah (siswa), Klub olahraga, maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi atlet dalam cabang olahraga tersebut.
2. Kepada pihak Diknas olahraga diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di klub olahraga maupun di luar jam latihan klub olahraga, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat atlet dalam cabang olahraga.
3. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya kecepatan menggiring bola maka sangat efektif diterapkan latihan *zig-zag*.
4. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk pembelajaran yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *zig-zag* berbeda dengan memberi model latihan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- Andi Sultan, Andi Saparia, Alamsyah. 2015. *Pengaruh Latihan SHUTTLE RUN Dan Lari ZIG-ZIG Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Negeri 1 Biromaru*.
- Furkan, Samsudin. 2017. *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola, Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 7, No. 1, Januari-Juni 2017, ISSN : 2088-0324*.
- Hendra. 2017. *Analisis Antropometrik dan Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Minggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMA, Jurnal Of Physical Education, Sport and Recreation, Volume 1 Nomor 1 September 2017, e-ISSN : 2597-7016 dan p-ISSN : 2595-4055*.
- Harsono, 2001. *Kecepatan. Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang Tahun 2005*. (Online), 2005:11, Tersedia: Lib.Unnes.Ac.Id/748/1/1297.
- Isnaini, Hulfian Lalu, Wiradarma Beny Putu I. 2016. *Hubungan Motor Ability Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD SMP NEGERI SATAP 1 LINGSAR TAHUN 2015, Volume 3 Nomor 1, Maret 2016, ISSN : 2355-4355*.
- Koger, Rober. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. UNNES : Semarang.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan dasar tehnik sepak bola*. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang.
- Kerru Alamsyah, Andi Saparia dan Andi Sultan Brilin. 2015. *Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Lari Zig-Zag Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 1 Biromaru, E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation, Volume 3, Nomor 12 Oktober-Desember 2015 ISSN 2337-4535*.

- Marjana Wayan, I Ketut Sudiana, Made Budiawan. 2014. *Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan dan Kelincahan, e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan ( Volume 1 Tahun 2014 )*.
- Muhajir.2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan –Edisi Revisi Jakarta*.
- Mielke Danny (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*.Eastern Oregon University.
- Nurhasana. 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional dan Dirjen Olahraga.
- Purba Pangondian Hotliber. 2017. *Hubungan Kelentukan dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed, Jurnal Prestasi Vol. 1 No. 1, Juni 2017 : 11-16, p-ISSN : 2549-9394, e-ISSN : 2579-7093*.
- Rohim, Abdul.(2008). *Bermain sepak bola*.Semarang ; Aneka ilmu.
- Rahmani Mikanda.2014. *Buku Super Lengkap Olahraga, Dunia Cerdas, Jln. Raya Munjul No. 1 Cipayung – Jakarta Timur*.
- Sindhu.(2010). *Marketing Experiental Pada Convenience Store*, [Online] Available.
- Sunjata dan Teguh.(2010). *Tehnik dasar dalam Permainan Sepakbola*.Yogyakarta: FIK UNY.
- Saiful Anwar.2013. *Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) SE Kabupaten Demak Tahun 2012*.
- Sucipto dkk.2000.*Sepakbola Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*.Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Siswandi Ekkry. 2017. *Pengaruh Metode Latihan Tehnik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribbling Zig-Zag Permainan Futsal, Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 2017, ISSN : 2477-3311*.
- Setiawan Kamal Danang dan Heryanto Nur Muhammad. 2017. *Survei Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Tahun Ajaran 2014-2015 (Studi Pada Siswa Kelas IV, V, VI, SDN Kutorajo II Kertosono) ,Jurnal Pendidikan*

*Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 01 Tahun 2017, 12-20, ISSN : 2338-798X.*

Sandi Nengah I, Womsiwor Daniel. 2014. *Pelatihan Lari Sirkuit Haluan Kiri Lebih Baik Dari Pada Haluan Kanan Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola Siswa SMK X Denpasar, Sport and Fitness Journal, Volume 2, No. 1: 10-17, Maret 2014, ISSN : 2302-688X*

Sapulete J Janje 2014 *Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa SMK Kesatuan Samarinda*

Wiljiwianus Primus Wio Bei.2017 *Pengaruh Latihan Lari ZIG – ZIG, Lari Bolak Balik, PUSH- Up Dengan Pola Circuit Training Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sman I Soa.*