

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Sehubungan dengan teori-teori yang telah dituliskan pada bab sebelumnya dan melihat dari data statistik yang sudah ada hasilnya, bentuk latihan latihan *zig-zag* ini dapat memberikan dampak yang baik pada siswa untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Ini dilihat dari hasil pengujian hipotesis dimana hasil dari t_{hitung} yaitu sebesar 23,06 dan hasil dari t_{tabel} yaitu sebesar 1,729 jadi berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola.

Setelah melihat data statistik diatas yang telah dituliskan maka peneliti dapat menyimpulkan : “ terdapat pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bongomeme dapat diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan dari hasil kesimpulan yang sudah dikemukakan diatas maka penulis dapat memberikan beberapa saran untuk dapat dijadikan sebagai bahan ajar untuk guru dan untuk siswa ini bisa dijadikan sebagai pembelajaran bagi kita. Adapun saran-saran tersebut seperti :

- a. Bagi guru, sebaiknya dapat memberikan pemahaman terhadap siswa agar dapat memahami latihan yang telah diberikan.

- b. Bagi siswa, ini bisa dijadikan suatu pelajaran untuk bisa mengembangkan teknik permainan sepak bola yang baik.