

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan dasar menggiring bola siswa kelas xd SMA Negeri 1 Suwawa, dengan $t_{hitung} 12.555 > t_{tabel} 1.78$.
2. Terdapat pengaruh latihan *dodging run* terhadap keterampilan dasar menggiring bola siswa kelas xd SMA Negeri 1 Suwawa, dengan $t_{hitung} 7.042 > t_{tabel} 1.78$.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *zig-zag* dan *dodging run* terhadap keterampilan dasar menggiring bola Siswa SMA Negeri 1 Suwawa, dimana Kelompok eksperimen *zig-zag run* lebih baik daripada kelompok eksperimen *dodging run* terhadap keterampilan dasar menggiring bola siswa kelas xd sma negeri 1 suwawa, dengan $t_{hitung} 2.366 > t_{tabel} 1.73$.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada guru, sebaiknya menggunakan latihan *Zig-Zag run* dalam proses olahraga sepak bola, karena berdasarkan penelitian ini terbukti bahwa latihan *Zig-Zag* memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan *dodging run*.

2. Kepada pihak sekolah, agar dapat memediasi atau memfasilitasi sehingga penerapan latihan *zig-zag* dan *dodging run* terlaksana dengan baik.
3. kepada peneliti lain, perlu adanya penelitian selanjutnya mengenai perbandingan latihan *zig-zag* dan *dodging run* untuk olahraga-olahraga yang lain, khususnya olahraga yang memiliki karakteristik yang sama.