

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 23.85831464$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05; dk=n-1$ ($0,05; 20-1=19$) diperoleh harga sebesar 1,729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 23.85831464 > t_{tabel} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_a : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05; n-1$, oleh karena itu hipotesis *alternative* atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat Pengaruh Pembelajaran *Zig-Zag* Terhadap Peningkatan Kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa kelas VIII MTs. Alkhairat Dulupi.

5.2 Saran

Dengan hasil pembahasan dan simpulan diatas dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Dalam upaya untuk memacu kemampuan atlet dalam melakukan kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam dengan kaki bagian dalam maka digunakan pembelajaran *zig-zag*.
- 2) Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh anak terutama dalam cabang olahraga sepak bola menendang bola pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada bimbingan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motivasi dan orang tua, oleh karena itu kepada tua diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk melakukan aktifitas latihan di luar jam sekolah.
- 3) Kepada semua anak yang memiliki minat dan bakat dalam permainan sepakbola menendang bola diharapkan agar dapat melakukan latihan secara bebas diluar jadwal yang di tetapkan baik di sekolah maupun di luar sekolah dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang di peroleh melalui proses belajar mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Isnaini, Faridha dan Suranto. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Juari, Wagino, dan Sukiri. 2010.***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*Jakarta : Pusat Perbukuan,Kementrian Pendidikan Nasional.
- Kurniadi Dedi, dan Suro Prapanca. 2010.***Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Mitranto Edy Sih, dan Slamet. 2010.***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes*. Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Muhajir dan Budi Sutrisno. 2013.***Buku Guru Pendidikan Jamani Olahraga dan Kesehatan VII*. Jakarta : Kemdikbud
- Mulyaningsih Farida,dan Erwan Setyo Kriswanto, dan Yudanto, dan Herkamaya Jatmika. 2010.***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD 5*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sarjianto Dwi, dan Sujarwadi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Sutrisno Budi, dan Muhammad BazanKhafadi, 2010.***PendidikanJasmaniOlahragadan Kesehatan*. Jakarta: PusatPerbukuan, KementerianPendidikanNasional
- Suyatno, dan Teguh Sentosa, 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Widyastuti Endang dan Agus Suci. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD VI*. Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas.
- Wisahati Aan Sunjata, dan Teguh Santosa, 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Pusbuk, Kemdiknas