

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil uji t terhadap metode *Zig-zag run with the ball*, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan, yaitu terdapat pengaruh positif dan signifikan latihan *Zig-zag run with the ball* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SMPN 5 Bojonegoro, telah terbukti benar. Data yang ditemukan sangat menarik karena menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata pre-test dan post-test. Dalam pre-test, siswa memiliki nilai rata-rata waktu menggiring bola sebesar 17,34 detik, yang mencerminkan tingkat keterampilan awal mereka. Namun, setelah mengikuti serangkaian latihan *Zig-zag run with the ball*, nilai rata-rata post-test mengalami penurunan signifikan menjadi 15,48 detik. Nilai p yang diperoleh dari analisis statistik adalah 0,006, yang jelas berada di bawah nilai ambang signifikansi konvensional yaitu 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa metode latihan *Zig-zag run with the ball* secara positif dan signifikan mempengaruhi peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 5 Bojonegoro. Penurunan waktu rata-rata yang signifikan dalam post-test menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan yang nyata dalam kemampuan mereka dalam mengendalikan bola setelah menjalani latihan ini. Dengan demikian, metode latihan *Zig-zag run with the ball* terbukti sebagai alat yang efektif dalam mengembangkan keterampilan sepak bola siswa, sesuai dengan hipotesis yang diajukan.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan:

1. Bagi siswa di SMP Negeri 5 Bojonegoro, disarankan untuk terus berusaha meningkatkan keterampilan menggiring bola agar kemampuan bermain sepakbola dapat ditingkatkan dan berpotensi meraih prestasi yang lebih baik.

2. Bagi pelatih di SMP Negeri 5 Bojonegoro, direkomendasikan untuk menyusun program latihan yang efektif dan efisien, terutama dalam pengembangan keterampilan menggiring bola. Dengan program latihan yang baik, pemain akan dapat mengembangkan kemampuan mereka secara optimal.
3. Para pelatih diharapkan untuk menjadi lebih kreatif dalam merancang berbagai model latihan, terutama yang fokus pada peningkatan keterampilan menggiring bola. Variasi latihan yang inovatif dapat membantu pemain untuk terus beradaptasi dan berkembang.

