

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

Ada pengaruh yang signifikan antara pembelajaran lari *zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling*, $P < 0,05$. Penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran lari *zig-zag* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*. Pernyataan ini didasarkan pada hasil analisis statistik yang menunjukkan nilai p (signifikansi) kurang dari 0,05. Artinya, ada bukti yang kuat bahwa pelatihan dengan metode lari *zig-zag* berkontribusi pada peningkatan keterampilan *dribbling* secara signifikan.

Ada pengaruh yang signifikan antara pembelajaran *shuttle run* terhadap keterampilan *dribbling*, $P < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran *shuttle run* juga memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*. Nilai p yang kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* peserta.

Kelompok *shuttle run* lebih baik (efektif) dari pada lari *zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling*, dengan selisih rata-rata sebesar 2,36%. Analisis komparatif menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti metode pembelajaran *shuttle run* memiliki keterampilan *dribbling* yang lebih baik atau lebih efektif dibandingkan dengan kelompok yang mengikuti metode lari *zig-zag*. Selisih rata-rata sebesar 2,36% menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan *dribbling* pada kelompok *shuttle run* relatif lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lari *zig-zag*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa baik metode lari *zig-zag* maupun *shuttle run* memiliki dampak positif terhadap keterampilan *dribbling*. Meskipun keduanya signifikan, metode *shuttle run* menonjol dengan peningkatan yang lebih besar dalam konteks penelitian ini.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut.

1. Pelatih/Guru

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa pembelajaran *shuttle run* lebih baik daripada lari *zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling*. Disarankan kepada pelatih/ guru, untuk menggunakan metode *shuttle run* untuk meningkatkan terhadap keterampilan *dribbling*

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan kelompok metode *shuttle run* lebih efektif dari pada metode lari *zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling*. Hal ini merupakan kajian yang empirik yang dapat dipakai oleh para peneliti dalam melakukan inovasi untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.
- b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen. Kontrol tersebut dilakukan guna menghindari ancaman dari validitas eksternal dan internal

UNUGIRI