

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *Shuttle Run* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BUARAN PUTRA usia 10-12 tahun, dengan t hitung 4,718 > t tabel 2,262 dan sig. 0,000 < 0,05,
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan zig-zag terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BUARAN PUTRA usia 10-12 tahun, dengan t hitung 5,282 > t tabel 2,262, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05,
3. Terdapat perbedaan kemampuan menggiring bola antara kelompok Latihan *Shuttle run* dan Latihan zig-zag dengan t hitung 0,905 > t tabel 0,703 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,25 dan Latihan zig-zag lebih efektif dibandingkan latihan *Shuttle Run* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BUARAN PUTRA usia 10-12 tahun, dengan selisih rata-rata posttest sebesar 0,17 detik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa SSB BUARAN PUTRA usia 10-12 tahun agar terus berusaha meningkatkan kemampuan menggiring bola, sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak bola dan berhasil mencapai prestasi yang maksimal.
2. Bagi pelatih SSB BUARAN PUTRA, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

