

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan uji coba lapangan dan pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Diperlukan teknik *Zig-Zag Run With The Ball* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan teknik *Zig-Zag Run With The Ball* atlet.
2. Dengan teknik *Zig-Zag Run With The Ball* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien.
3. Dengan adanya pengembangan teknik *Zig-Zag Run With The Ball* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan teknik-teknik baru khususnya dalam *Zig-Zag Run With The Ball*

B. SARAN

Berdasarkan dari uji coba lapangan dan pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya teknik *Zig-Zag Run With The Ball* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.
- b. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub yang digunakan sebagai kelompok uji coba.

- c. Hasil pengembangan teknik *Zig-Zag Run With The Ball* dapat disebarluaskan pada klub-klub SSB yang ada dikota medan khususnya.



THE
Character Building
UNIVERSITY