

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Zig-zag run with the ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil menggiring bola pada siswa kegiatan ekstra kurikuler kelas 3 SMK Tri Sakti Lubuk Pakam tahun 2012/2013.
2. Latihan *Running with the ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil menggiring bola pada siswa kegiatan ekstra kurikuler kelas 3 SMK Tri Sakti Lubuk Pakam tahun 2012/2013.
3. Latihan *Running with the ball* tidak lebih baik dari pada Latihan *Zig-zag run with the ball* terhadap terhadap hasil menggiring bola pada siswa kegiatan ekstra kurikuler kelas 3 SMK Tri Sakti Lubuk Pakam tahun 2012/2013.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan dua bentuk latihan yang berbeda, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas yaitu:

diharapkan kepada pelatih sepakbola khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.

2. Kepada pelatih dan guru olahraga disekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.

3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti gaya latihan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dribbling.