

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs N 2 Pontianak. Secara khusus hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kemampuan *dribbling* sebelum diberikan tes awal (*Pretest*) kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler MTs N 2 Pontianak dengan 15 sampel penelitian maka rata-rata *pre-test* adalah 1505,80 dengan standard deviasi 685,72.
2. Kemampuan *dribbling* setelah diberikan perlakuan pada siswa ekstrakurikuler selama 1 bulan 2 hari dengan jumlah frekuensi pelaksanaan latihan setiap minggu sebanyak 3 kali, data terakhir (*posttest*) kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler MTs N 2 Pontianak dengan 15 sampel penelitian maka diperoleh rata-rata adalah 2133,00 dengan standard Deviasi 123,59.
3. Terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* dari data *pretest* dan *posttest* dengan 15 sampel penelitian didapat nilai t hitung $>$ t tabel atau $3,438 > 1.761$. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs N 2 Pontianak.

B. Saran

Berdasarkan saran dan penelitian ini maka ditarik beberapa kesimpulan yaitu:

1. Bagi peneliti perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama.
2. Latihan *Zig-Zag Run* dapat dibuat untuk pembelajaran *Dribbling* sepakbola.