

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble 20 yards square* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Hulu Sungai. Secara khusus hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kemampuan menggiring bola sebelum diberikan tes awal (*pretest*) kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Hulu Sungai dengan 15 sampel penelitian maka rata-rata *pretest* adalah 6.4000 dengan standard deviasi .82808.
2. Kemampuan menggiring bola setelah diberikan perlakuan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola selama 1 bulan dengan jumlah frekuensi pelaksanaan latihan setiap minggu sebanyak 3 kali, data terakhir (*posttest*) kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Hulu Sungai dengan 15 sampel penelitian maka diperoleh rata-rata adalah 8.0000 dengan standard deviasi .75593.
3. Terdapat pengaruh latihan *dribble 20 yards square* dari data *pretest* dan *posttest* dengan 15 sampel penelitian didapat nilai t hitung  $12.220 > t$  tabel 2.160. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dribble 20 yards square* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Hulu Sungai.

#### **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 *dribble 20 yards square* dapat digunakan untuk latihan menggiring bola pada ekstrakurikuler sepak bola.