

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh *Zig-zag Training* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan *Zig-zag Training* terhadap kemampuan menggiring bola peserta penelitian. Hal tersebut ditunjukkan oleh adanya penurunan rata-rata waktu tempuh dari 17,540 detik pada saat *pretest* menjadi 12,565 detik pada saat *posttest*, dengan selisih rata-rata sebesar 4,975 detik. Kemampuan menggiring bola dalam penelitian ini diukur berdasarkan waktu tempuh, sehingga penurunan waktu tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta dalam menyelesaikan tes menggiring bola.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan *Paired Samples T-Test* menunjukkan nilai t hitung sebesar 55,645 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 19 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa t hitung (55,645) lebih besar daripada t tabel (2,093) dan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil daripada 0,05. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan menggiring bola sebelum dan sesudah diberikan *Zig-zag Training*.

Zig-zag Training dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola, khususnya dalam aspek penguasaan bola ketika melakukan perubahan arah melalui lintasan yang berkelok. Latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang memberikan kesempatan kepada peserta untuk berlatih mengontrol bola, melakukan perubahan arah, serta mengatur gerakan secara lebih terkoordinasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi pelatih atau pembina sepak bola, *Zig-zag Training* dapat dijadikan salah satu alternatif bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Pelaksanaan latihan sebaiknya dilakukan secara terstruktur, bertahap, dan disesuaikan dengan kemampuan peserta agar latihan dapat berlangsung secara efektif.
2. Bagi peserta atau pemain sepak bola, Latihan menggiring bola melalui pola *zig-zag* dapat dilakukan secara rutin dengan tetap memperhatikan teknik dasar, terutama kontrol bola, koordinasi gerakan, perubahan arah, dan kecepatan. Latihan secara konsisten diharapkan dapat membantu peserta meningkatkan keterampilan menggiring bola.
3. Bagi sekolah atau lembaga pembinaan olahraga, Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan sepak bola, khususnya program latihan yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan menggiring bola.
4. Bagi peneliti selanjutnya, Penelitian mengenai *Zig-zag Training* dapat dikembangkan dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, durasi latihan yang berbeda, atau membandingkan *Zig-zag Training* dengan bentuk latihan lainnya. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji pengaruh latihan terhadap aspek keterampilan sepak bola lainnya, seperti kelincahan, kecepatan, kontrol bola, passing, dan dribbling dalam situasi permainan.