

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan anda bahwa latihan *zig-zag* sangat berpengaruh (signifikan) dalam meningkatkan kelincahan teknik dasar *dribbling* terhadap anggota atlet SSB Sumur Batu. Terkait hasil Thitung yang didapat sebesar $9,89 > T_{\text{tabel}}$ sebesar 2,14 pada $(\alpha) = 0,05$. Dengan begitu Thitung lebih besar dari Ttabel, ini menunjukkan bahwa berdistribusi normal.

Metode pelatihan ini berdampak pada mobilitas atlet dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam olahraga, khususnya sepak bola. Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan *zigzag* berpengaruh signifikan terhadap kelincahan menggiring bola atlet.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, kami ingin memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih Ssb Sumur Batu dapat digunakan sebagai referensi dan motivasi dalam melatih kecepatan menggiring bola atlet.
2. Untuk atlet: Tingkatkan keterampilan, teknik, dan taktik sepak bola Anda untuk membantu Ssb Sumur Batu maju dan berkembang.