

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah dapat disimpulkan :

1. Pemain *club* Indoras Fc melakukan latihan menggiring bola variasi 1 bola dekat dengan, pemain berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring bola, sebagai variasi pemain untuk menguasai bola didalam kotak tersebut. Latihan menggiring bola variasi 2 pemain melakukan menggiring bola dengan pelan, kemudian semakin meningkat kecepatan hingga 100%, *cone* mewakili lawan jadi tekanan kepada pemain untuk tidak melakukan trik terlalu dekat dengan *cone*. Jarak sekitar 1 meter dari *cone* jarak yang ideal, begitu berada disekitar *cone* lanjutkan gerakan *keeping* dan berbalik arah menuju lokasi *start*/awal.
2. Dari hasil latihan *zig-zag* dilakukan pemain dapat melakukan proses menggiring bola lebih baik dari sebelum dilakukan latihan *zig-zag* hal tersebut dapat dikatan dengan melihat hasil dari *pretest* nilai rata-rata 6,2 dengan standart devisiasi 1,63. Sedangkan *posttest* dari 30 sampel memiliki nilai rata-rata 8,1 dengan standart devisiasi sebesar 1,06

B. SARAN

Penelitian yang saya lakukan saat ini adalah penelitian yang melengkapi kekurangan dari penelitian-penelitian sebelumnya baik dari

segi pencarian data ke maksimalan dalam memberikan perkembangan melalui teknik menggiring bola bagian luar dan dalam upaya peningkatan penguasaan teknik sepak bola terkhusus untuk zigzag

