

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Aksi (Action Research) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Penerapan metode *zig-zag run* terbukti dapat meningkatkan keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola. Hal ini terlihat dari peningkatan persentase ketuntasan belajar siswa, yaitu dari 55% pada siklus I menjadi 90% pada siklus II.
2. Penggunaan metode *zig-zag run* memberikan kesempatan bagi atlet untuk berlatih secara berulang dan terfokus, sehingga mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar menggiring seperti pegangan raket, posisi kaki, dan ayunan pergelangan tangan.
3. Penerapan motivasi berupa reward verbal, bimbingan intensif, serta variasi latihan mampu meningkatkan konsistensi, akurasi, dan kepercayaan diri atlet dalam melakukan menggiring bola.

Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode *zig-zag run* layak digunakan sebagai salah satu strategi latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar sepak bola khususnya teknik menggiring.

B. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih

Metode latihan zig-zag *run* disarankan untuk digunakan secara rutin dan terprogram dalam proses latihan, khususnya untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, kelincahan, dan koordinasi atlet usia 13–15 tahun. Pelatih juga dianjurkan untuk mengombinasikan metode ini dengan variasi latihan lain agar atlet tidak mengalami kejenuhan.

2. Bagi atlet

Atlet diharapkan dapat mengikuti latihan dengan disiplin, konsentrasi, dan semangat yang tinggi agar keterampilan menggiring bola dapat terus meningkat serta dapat diaplikasikan secara optimal dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

3. Bagi Sekolah Bola Biinmafo (SBB)

Pihak SBB disarankan untuk mendukung penerapan metode latihan zig-zag *run* sebagai bagian dari program pembinaan atlet usia dini hingga remaja guna meningkatkan kualitas teknik dasar sepak bola secara berkelanjutan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dengan mengembangkan variabel lain, seperti kecepatan, kelincahan, atau keterampilan teknik sepak bola lainnya, serta

menggunakan durasi penelitian yang lebih panjang atau jumlah sampel yang lebih besar.