

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini dilakukan dalam waktu 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu sebanyak 18 kali pertemuan dengan jadwal latihan hari Senin, Kamis dan Sabtu. Berdasarkan hasil analisis data, frekuensi tes awal (*pre-test*) *dribbling* siswa SMP Negeri 30 Muaro Jambi di atas untuk kategori kurang sekali sebanyak 4 orang dengan persentase sebesar 23,52%, pada kategori kurang sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 17,64%, kategori sedang sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 17,64%, kemudian kategori baik sebanyak 5 orang dengan persentase sebesar 29,41%. Kategori sangat baik sebanyak 2 orang dengan persentase sebesar 11,76%. Sedangkan frekuensi tes akhir (*post-test*) *dribbling* siswa SMP Negeri 30 Muaro Jambi di atas untuk kategori kurang sekali sebanyak 0 orang dengan persentase sebesar 0%, pada kategori kurang sebanyak 2 orang dengan persentase sebesar 11,76%, kategori sedang sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 17,64%, kemudian kategori baik sebanyak 5 orang dengan persentase sebesar 29,41%. Kategori sangat baik sebanyak 7 orang dengan persentase sebesar 41,17%.

Berdasarkan hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) maka diperoleh hasil rata-rata dari tes awal (*pre-test*) yaitu sebesar 12,7641 dan rata-rata tes akhir (*post-test*) yaitu sebesar 11,3276. Selain itu diperoleh juga nilai simpangan baku (standar deviasi) untuk tes awal (*pre-test*) sebesar 1,37994 dan untuk tes akhir (*post-test*) yaitu sebesar 1,19075. Nilai minimum untuk tes awal (*pre-test*) sebesar 10,11 dan untuk tes akhir (*post-test*) yaitu sebesar 9,10. Dan untuk nilai maximum tes awal (*pre-test*) sebesar 14,71 dan untuk tes akhir (*post-test*) yaitu sebesar 13,54.

Dari hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post test*) yaitu  $T_{hitung}$  sebesar 11,580 >  $T_{tabel}$  sebesar 2,131. Sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan latihan. maka hipotesis ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada pengaruh sirkuit *dribbling* terhadap kemampuan menggiring bola ditolak sehingga hipotesis ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian hipotesis menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara sirkuit *dribbling* terhadap kemampuan menggiring bola.

## 5.2 Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti tidak bisa mengontrol aktivitas siswa di luar latihan yang dapat mempengaruhi hasil.
2. Kurang memperhatikan siswa saat melakukan latihan.
3. Banyak siswa yang melakukan latihan dengan tidak serius sehingga menyebabkan terjadinya hasil yang kurang maksimal.

## 5.3 Saran

1. Diharapkan agar lebih aktif dalam latihan serta menjaga semangat latihan, sehingga keterampilan bermain Sepak bola tetap terjaga bahkan meningkat.
2. Perlu adanya penelitian selanjutnya, dengan memperluas daerah penelitian dan variabel yang lebih kompleks yang berkaitan dengan keterampilan *dribbling* serta dengan menggunakan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak.