

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang diuraikan pada Bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa, ada pengaruh variasi latihan gridlock terhadap kemampuan mengontrol bola dengan dada dalam cabang olahraga sepak bola pada siswa siswa Madrasah Aliyah Nurul Bahri Kabila Bone.

#### **1.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan, penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Latihan kekuatan otot perut dapat dijadikan alternatif latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa melakukan mengontrol bola dengan dada.
2. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan memperhatikan jenis-jenis latihan lain yang sekiranya dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan mengontrol bola dengan dada selain variasi latihan gridlock.

## DAFTAR PUSTAKA

- Batty Eric. 2008. *Latihan metode baru sepak bola*. Pionir. Bandung Detikhot.  
Januari 2008. Sepak bola <http://www.detikhot.com>
- Mielke Danny. 2007, *Seri Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepak Bola*, Bandung, PT  
Intan Sejati.
- Eram Wasis. April 2011 [http://ws-or.blogspot.com/2011/04/sepak-bola\\_07.html](http://ws-or.blogspot.com/2011/04/sepak-bola_07.html)
- Info sepak bola. 20 mei 2009 <http://lhosgibol.blogspot.com/2009/05/teknik-kontrol.html>.
- Meuntuah. 2012 <http://meuntuah.com/edukasi/teknik-bermain-sepakbola.html>
- Mukholid. Agus. 2008, *pendidikan jasmani kls I SMA*, Surakarta Yudhistira.
- Santoso Danny, 2012. <http://duniafitnes.com/fitness-2karakter-program-latihan-beban-yang-baik.html>
- Saenong Abbas. 2011 <http://sman3polewali.wordpress.com>
- Shalimow Yunan. 2008 <http://www.shalimow.com/sepak-bola/sejarah-sepak-bola.html>
- Sujarwadi Dwisarjianto. 2010, *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelas VIII SMP/MTs*, Klaten Utara, PT Macana Jaya Cemerlang.
- Tegartia. 2010. Manfaat-olahraga. <http://duniafitnesfeatured.com>  
<http://andfootball.blogspot.com/2010/hakikatpelatihan>.

