

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama satu bulan lebih dapat disimpulkan bahwa :

- a) Terdapat pengaruh latihan *berdistribusi* melalui model *ball feeling* terhadap kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola pada siswa putra kelas XI di SMK Negeri 3 Gorontalo.
- b) Latihan *berdistribusi* melalui model *ball feeling* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola.
- c) Latihan *berdistribusi* melalui model *ball feeling* adalah suatu bentuk latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu sangatlah praktis, dan baik karena dapat dilakukan di mana saja, baik di lapangan maupun di dalam ruangan, dan tidak memerlukan tempat khusus yang memadai atau memerlukan biaya yang banyak.

5.2. Saran

Dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka peneliti dapat mengemukakan saran-saran sebagai berikut :

- a. Dalam memacu kemampuan siswa dalam kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *berdistribusi* melalui model *ball feeling*. Untuk itu kepada guru olahraga sepak bola diharapkan agar dapat menerapkan suatu bentuk latihan *berdistribusi* melalui model *ball feeling* dalam pembelajaran atau jam olahraga berlangsung disekola.
- b. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa terutama dalam cabang olahraga sepak bola pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada pembinaan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan

motivasi dari orang tua. Karena itu kepada orang tua diharapkan dapat memberikan semangat dan motivasi kepada setiap anak-anak untuk melakukan aktifitas latihan diluar jam sekolah.

- c. Kepada siswa yang memiliki minat dan bakat dalam suatu cabang olahraga sepak bola diharapkan agar dapat melakukan suatu bentuk latihan secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan gerakan-gerakan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.** 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi.** (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi.** (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- Arikunto,** 2007. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. jakarta: Rineka Aksara
- Andi Suhendro, dkk.** (2002). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Danny mielke.** (2007). ‘*Dasar-dasr sepak bola*’. Bandung. Pakar Raya
- Dermawan D.** (2011). *Teknologi pembelajara*. Bandung :PT Remaja Rosdakaya
- Didik Zafar.**(2010). *Mengajar dan melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto.** (2002). *Dasar Kepeleatihan*. (sebuah diktat. Yogyakarta: FIKUNY).
- Harsono.** (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka
- Herwin.** (2004). *Keterampilan sepakbola dasar*. Diktat Pembelajaran. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hadi, Sutrisno.** (2000). *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Kurniadi. Deni & suro prapanca.** (2010). *Penjas Orkes. Untuk Sekolah Dasar/Madrasa Ibtidaya kelas VI* Jakarta: CV Tursina
- Koger, Rober.** 2005. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. UNNES : Semarang
- Koger, Robert.** (2007). *LATIHAN DASAR ANDAL SEPAK BOLA REMAJA*. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang
- Mahendra, Agus.** (2007). *Teori Belajar Motorik*. Bandung
- Mahendra.** (1998). *Teori Belajar & Pembelajaran Motorik* Bandung: CV. Andira
- Nuryanto Wibowo.** (2013). *Bentuk-bentuk latihan ball feeling*. FIK UNY.

- Nurhasan.** (2007). *Tes dan Pengukuran*, FPOK Bandung
- Rohim, Abdul.**(2008). *Bermain sepak bola*. Semarang ; Aneka ilmu
- Rubianto Hadi.** (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara
- Rusli Lutan (1991).** *Hasil Penelitian Eksperimen Tentang Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Penguasaan Keterampilan Motorik*
- Sucipto dkk.** 2000. *Sepakbola Departemen Pendidikan dan Kebudayaan* .Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Sukardi.** (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sindhu.**(2010). *Marketing Experiential Pada Convenience Store*, [Online] Available:
- Subagyo Irianto.** (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Subagyo Irianto.** (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola*. Seminar Olahraga Nasional III.Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto.** (2005). *Diktat Pengantar Teori dan Metodologi Latihan Fisik*. Yogyakarta: FIK
- Suwarno Kr.** (2001). *Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: PKO FIK UNY
- Wiel coerver** (1985). *Pembinaan sepak bola ideal*. Jakarta: PT. Gramedia
- Ismaryati.** (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS:Surakarta
- <https://contohdanfungsi.blogspot.co.id/2015/10/pengertian-hakekatmenggiring-bola>. Diakses tanggal 22 Januari 2017
- <https://olahragakepelatihan.wordpress.com/2011/10/09/hakikat-latihan>. Di akses tanggal 22 Januari 2017
- <http://alfiabidin47.blogspot.co.id/2014/01/hubungan-antara-kekuatan-otot-tungkai.html>. Di akses tanggal 16 Februari 2017