

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh Latihan *shuttle run* 4x4 meter terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 7 Telaga biru. Hasil pengujian menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($7,60 > 2,7764$)
2. Terdapat pengaruh Latihan *shuttle run* 5x5 meter terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 7 Telaga biru. Hasil pengujian menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($3,519 > 2,776$).
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* 4x4 dan latihan *shuttle run* 5x5 dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola. Hasil pengujian menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} atau ($-0,66324 < 2,201$)

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada guru, latihan *shuttle run* 4x4 meter maupun latihan *shuttle run* 5x5 meter kedua latihan tersebut dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola.
2. Kepada atlet sepakbola agar terus berusaha untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola dengan latihan *shuttle run* sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam permainan sepakbola
3. Kepada pelatih, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola, dengan metode latihan *shuttle run* akan meningkatkan kecepatan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Hamidayah Noer. 1995. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press.
- Andi Suhendro, dkk. 2007. *Materi Pokok Dasar Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: UT.
- Apta Mylsidayu, M.Or dan Febi Kurniawan, M.Or. Mei 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Penerbit ALFABETA.
- Bompa Tudor O. 1983. *Theory and Methology of Training: The Key of Athletic dan Menengah*.
- Febi kurniawan.2012. *pengembangan model latihan plyometrics untuk meningkatkan otot tungkai pemain sepakbola usia 14-16 tahun*(tesis tidak diterbitkan). Yogyakarta:PPs UNY
- Giri Wiarto,2013. *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK. IX, Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional
- Johansyah Lubis. 2013. *Panduan praktis penyusunan program latihan*. Jakarta: PT RajaGrafindo persada
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.Performance. Dibique, Iowa: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Nuansa.
- Subroto, Toto dkk. 2010. *Permainan Besar (bola voli dan sepak bola)*. Jakarta.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jogjakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.

Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.

Tite Juliantine, dkk. 2007. *Modul Mata Kuliah Teori Latihan*. Bandung: FPOK UPI.

Tugimin dan Joko Supriyanto, 2010. *Aktif Berolahraga untuk SMP/MTs Kelas*
Universitas Terbuka.