

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian Hasil peneliian, Dan pembahasan, dapat di ambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *X2* terhadap keterampilan dasar menggiring bola siswa SMK Negeri Model Gorontalo, dengan thitung  $12,555 > t_{tabel} 1.78$
2. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *X1* terhadap keterampilan dasar menggiring bola siswa SMK Negeri Model Gorontalo, dengan thitung  $7.042 > t_{tabel} 1.78$
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *X2* dan *X1* terhadap keterampilan dasar menggiring bola SMK Negeri Model Gorontalo, dimana kelompok eksperimen *X2* lebih baik dari pada kelompok eksperimen *X1* terhadap keterampilan dasar menggiring bola siswa SMK Negeri Model Gorontalo, dengan  $t_{hitung} 2,366 > t_{tabel} 1.73$ .

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, Maka dapat dianjurkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *X2* karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *X2* lebih berpengaruh dari pada latihan *X1*.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga sebagai penunjang, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. 2004. Pendidikan Jasmani, Bogor: Yudistira.
- Harsono. 1988. Coaching dan aspek-aspek dalam Coaching. Jakarta: C.V Tambak Kusuma.
- Hasanah, Mufidatul. 2013. Pengaruh latihan pliometrik Depht Jump dan Jump to Box Terhadap Power otot Tungkai pada Atlet bola volli Klub Tugumuda. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Irsyada, Machfud. 1999. Bola Volli. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru. SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000.
- Mukholid Agus, 2007, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMA Surakarta, Yudistra
- Sajoto M. 1998. Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Semarang: Dahara Prize
- Sucipto. 2000. Sepak Bola, Jakarta: Depdikbud.
- Suharjana. 2004. Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharno, H.P. 1985. Dasar-dasar Permainan Volyball, Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukatamsi. 1984. Teknik Dasar bermain Sepak Bola, Surakarta: Tiga Serangkai.
- Drs.Nurhasan,M,Pd
- Hasanah Ina 2007, sepak bola. PT> Indah jaya Adi Pratama
- [http://Haryadideni.Blogspot.com/2014/04/hakekat\\_permainan-sepak\\_bola.html](http://Haryadideni.Blogspot.com/2014/04/hakekat_permainan-sepak_bola.html)  
(Senin, 10 agustus 2015, pukul 12.30)

<http://olagragasport.blogspot.com/2014/07/cara-melatih-kelincahan-kaki-dengan.html> (Senin, 10 agustus 2015, pukul 12.35)

<http://panditfootbal.com/sains-bola/latihan-untuk-meningkatakan-kecepatan-dalam-sepakbola/> (Selasa, 11 agustus 2015, pukul 12.30)

<http://panditfootball.com/2014/03/hakikat-sepak-bola.html> (Selasa, 11 agustus 2015, pukul 12.33)

BASTON YUNUS ( 8324408009 )

RAHMAT A. UTINA (832410139)