

## **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 :

**1).** Terdapat pengaruh latihan *wall-pass* terhadap ketepatan *passing* pendek pada cabang olahraga sepak bola. **2).** Latihan *wall-pass* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* pendek pada cabang olahraga sepak bola. **3).** Latihan *wall-pass* adalah suatu bentuk latihan yang memiliki ciri tersendiri, yaitu sangatlah mudah dan bisa dikerjakan dengan baik karena dapat dilakukan di mana saja, baik di lapangan maupun di dalam gor olahraga, dan tidak memerlukan tempat khusus yang memadai atau memerlukan biaya yang sangat mahal.

#### **5.2. Saran**

kesimpulan yang telah tercantum diatas dalam penelitian ini, maka saya sebagai peneliti dapat mengemukakan suatu atau bentuk-bentuk saran sebagai berikut ini yaitu:

**1).** Dalam memacu kemampuan siswa dalam bidang keolahragaan dalam sepak bola banyak latihan yang harus dikembangkan disekolah-sekolah sala satunya yaitu latihan *wall-pass* yang mungkin dapat dilakukan dengan baik agar menghasilkan ketepatan *passing* pendek pada cabang olahraga sepak bola, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *wall-pass* di sekolah yang sangat menggeluti olahraga sepak bola. Untuk itu saran kepada guru olahraga atau pelatih yang ada disekolah sehinga bisa diharapkan agar dapat menerapkan suatu bentuk latihan *wall-pass* dengan baik. **2).** Pengembangan suatu minat dan bakat yang dimiliki oleh seorang siswa atau tlet terutama dalam cabang olahraga sepak bola pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada pembinaan guru olahraga dan pelatih sepak bola, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan

motivasi dari orang tua. Karena itu kepada orang tua diharapkan dapat memberikan semangat yang tinggi dan motivasi yang baik sehingga anaknya menjadi lebih semangat berlatih. **3).** Untuk siswa yang memiliki minat dan bakat dalam sepak bola diharapkan agar dapat melakukan suatu latihan secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan gerakan-gerakan dengan baik yang telah kalian saksikan langsung maupun lewat media masa atau di tempat latihan-latihan lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: RinekaCipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- Arma Abdoelah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sastra Budaya
- Bafirman. 2008. *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepak bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Eric C. Batty. (2012) *Latihan Metode Baru Sepak Bola*. Bandung: CV PIONIR JAYA
- Herwin. (2004). *Diklat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK UNY
- Rubianto Hadi. (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara
- Rohim, Abdul.(2008). *Bermain sepak bola*. Semarang ; Aneka ilmu
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- M Syahrul Faizal, (2015). *Latihan passing wall pass dan passing berpasangan*. Semarang : FIK UNS
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jakarta: PKO FIK UN
- Suharno HP.(1985).*Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta :IKIP Yogyakarta
- Sindhu.(2010). *Marketing Experiental Pada Convenience Store*, [Online] Available:
- Subagyo Irianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspok IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Sukadiyanto. (2005). *Diklat Pengantar Teori dan Metodologi Latihan Fisik*. Yogyakarta: FIK

Suwarno Kr. (2001). *Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: PKO FIK UNY

Koger, Robert. (2007). LATIHAN DASAR ANDAL SEPAK BOLA REMAJA. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang

Koger, Rober. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. UNNES : Semarang.

Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka

<https://penjasskanda.wordpress.com/2011/12/09/operan-wall-pass/di> akses tanggal 11 februari 2017

<http://imankoekoeh.blogspot.com/2013/12/taktik-dan-strategi-bermain-sepakbola.html>. Di akses tanggal 3 maret 2017