

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 *Model Latihan Passing* terhadap ketepatan *passing* pada cabang olahraga sepak bola. 2). Latihan *Model Latihan Passing* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* pada cabang olahraga sepak bola. 3). Latihan *Model Latihan Passing* 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 *Model Latihan Passing* yang mungkin dapat dilakukan dengan baik agar menghasilkan ketepatan *passing* pada cabang olahraga sepak bola, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *Model Latihan Passing* 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 *Model Latihan Passing* dengan baik. 2). Pengembangan suatu minat dan bakat yang dimiliki oleh seorang siswa atau atlet 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.
- Arikunto, 2007. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Aksara.
- (Sarlan, AG 2010:20). *Hakikat permainan sepak bola*
- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, Tudor. (1994) *theory and methodology of training*. Kendal. Lova: Hunt Publishing Company.
- Danny Mielke. (2004). *Dasar-Dasar Sepak bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Danny Mielke (2007:20). *Model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan terhadap kemampuan melakukan ground passing dalam permainan sepakbola padassb undip semarang ku-13*
- Danny Mielke (2007:21) *Model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan terhadap kemampuan melakukan ground passing dalam permainan sepakbola padassb undip semarang ku-13*
- Depdikbud, (1988). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta.
- Herwin. (2004). *Diklat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK UNY
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta. Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.

- Hadjarati Hartono, dkk. 2010. Paradigma Baru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Menuju Prestasi Nasional. Gorontalo. FIKK UNG.
- Hasanah, Mufidatul. 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavolli Klub Tugumuda Kota Semarang*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Luxbacher A, Joseph. 2004. Sepak Bola. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Rubianto Hadi. (2007). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Umum Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize
- Sajoto (1988). Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta: Effar dhaid prize.
- Sukatamsi. (1985). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Staycapman, dkk. 2012. *Soccer Coaching Manual*. Online at www.LA84 Foundation.org. (Diakses 5/04/2015)
- Sukadiyanto.(2005). Sukadiyanto (2005: 12-22) Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Jakarta: PKO FIK UN
- Sucipto, dkk.(2000). Sepak bola. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sutrisno Hadi 2000. Statistik Jilid II, Yogyakarta : Andi Offset
- Sukatamsi. (1985). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- (Harsono, 1988 : 102-103). 5) Spesifikasi SAID : *“Specific Adaptation to Imposed Demand”*
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta : Lukman Offset.

Soedjono. (1985). *Pembinaan Sepak Bola Usia Dini (makalah)*. Yogyakarta.

Nosseck Josef. (1982). *General Of Training*. Lagos: Pan Africa Press (LTD)

Wiarso, Giri (2013).Giri Wiarso (2013:153) *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

<http://www.trigonalworld.com/pengertian-latihan-menurut-ahli.html>.di unggah tanggal 17 Februari 2017.

<http://43sports.blogspot.co.id/2016/09/teknik-dasar-passing-sepak-bola.html>.di unggah tanggal 13 Mei 2017.