

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Pengaruh Latihan Drill terhadap kemampuan Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam siswa kelas XI SMANegeri II Wonosari” Dapat diterima .

Bentuk latihan Drill dapat memberikan kontribusi kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa latihan Drill dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas :

1. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam, sangat tepat digunakan latihan Drill maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menggunakan latihan Drill dalam kegiatan latihan diluar jam sekolah.

2. Bentuk latihan Drill diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar latihan sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif terhadap kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam serta kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang atlet yang berprestasi dalam olahraga.
3. Kepada Sekolah, : Kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa sebagian kecil pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi institusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang profesional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan atlet.
4. Bagi pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif atlet lebih dominan dibandingkan aktivitas

pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar keterampilan bermain sepak bola sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.

5. Bagi Siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil keterampilan bermain sepak bola yang diperoleh dapat lebih baik
6. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk, model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Maksum. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. FIK. UNS Surabaya.
- Chandra Sodikin dan Sanoesi Achmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. untuk SMP/MTS Kelas VII*. Jakarta : PT Arya Duta.
- Falid, C. Taufiq H. 2016. *Pengaruh Latihan Drill Berpola Terhadap Peningkatan Keterampilan Underhand Pass Bola Voli (Studi Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra Bola Voli SMP Negeri 3 Sidayu)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 4 (1) : 113-117.
- Giri Wiranto. 2013 *Fisologi dan Olahraga*. Edisi Pertama – Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Hidayat, Yusuf., Sindhu, S., C. Rizal, A. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Lumintuarso Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : Kemenpora Indonesia.
- Muhajir. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir, Budi, S. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ngatiyono, Dyan, P., R., 2010. *Mari Sehat Bergembira*. Jakarta: CV. Usaha Makmur.
- Roestiyah, N., K., 2012. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sudjana, Nana. 2011. *Penilaian hasil dan proses belajar mengajar*. Bandung : Rosda Karya.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Sutrisno, Budi, Khafadi,B., Muhamad.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2 untuk SMP/MTS Kelas VIII*. Jakarta : CV Putra Nugraha.
- Subagyo Iriyanto, dkk. (2010). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepak bola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta*. : FIK UNY

- Wahyuni Sri, Sutarmin, Pramono.,2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VII. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari.
- Wahyuni Sri, Sutarmin, Pramono.,2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2 untuk SMP/MTS Kelas VIII. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari.
- Wisahati Sunjata Aan dan Santosa Teguh. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VIII. Jakarta : CV Setiaji.
- Wisahati Sunjata Aan dan Santosa Teguh. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas IX. Jakarta : CV Setiaji.
- Yusuf, M., E. 2014. *Penerapan Metode Pembelajaran Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Standar Kompetensi Mengukur Dengan Menggunakan Alat Ukur*. Universitas Negeri Semarang Indonesia. *Journal Of Mechanical Engineering Learning*.