

## **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 menendang dengan arah sasaran terus menerus dan bergantian terhadap tendangan penalti pada cabang olahraga sepak bola.
- 2) Latihan menendang dengan arah sasaran terus menerus dan bergantian adalah suatu bentuk latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu sangatlah mudah dan bisa dikerjakan dengan baik karena dapat dilakukan di mana saja, baik di lapangan maupun di dalam gedung olahraga, dan tidak memerlukan tempat khusus yang memadai atau memerlukan biaya yang sangat mahal.
- 3) Latihan menendang dengan arah sasaran terus menerus dan bergantian dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan tendangan penalti pada cabang olahraga sepak bola.

#### **5.2. Saran**

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

- 1) 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.

2) Dalam memacu kemampuan siswa dalam bidang keolahragaan dalam sepak bola banyak latihan yang harus dikembangkan disekolah-sekolah salah satunya yaitu latihan menendang dengan arah sasaran terusmenerus dan bergantian yang mungkin dapat dilakukan dengan baik agar menghasilkan tendangan penalti pada cabang olahraga sepak bola, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan menendang dengan arah sasaran terusmenerus dan bergantian di sekolah yang sangat menggeluti olahraga sepak bola. Untuk itu saran kepada guru olahraga atau pelatih yang ada disekolah sehingga bisa diharapkan agar dapat menerapkan suatu bentuk latihan menendang dengan arah sasaran terusmenerus dan bergantian dengan baik

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto**, 2007. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Aksara
- Arikunto, Suharsimi**. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- Arikunto, Suharsimi**.1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Hadi, Sutrisno**. (2000). *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Herwin**. (2004).*Keterampilan sepakbola dasar*.Diktat Pembelajaran. Yogyakarta: FIK UNY.
- Koger, Rober**. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. UNNES : Semarang
- Koger, Robert**. (2007). *LATIHAN DASAR ANDAL SEPAK BOLA REMAJA*. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang
- Rubianto Hadi**. (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara
- Sindhu**. 2010. *Marketing Experiental Pada Convenience Store*, [Online] Available:
- Sucipto dkk**.2000.*Sepakbola Departemen Pendidikan dan Kebudayaan* .Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Sukardi**. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Suwarno Kr**. (2001). *Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: PKO FIK UNY