

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa

1. Hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *passing short chip pass* terhadap peningkatan hasil akurasi operan dalam permainan sepak bola pada atlet umur 16-18 tahun di kecamatan bone raya kabupaten Bone Bolango” dapat diterima.
2. Terbukti dengan menerapkan latihan *passing short chip pass* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan hasil akurasi operan dalam permainan sepak bola pada atlet umur 16-18 tahun di kecamatan bone raya kabupaten Bone Bolango serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan latihan *passing short chip pass* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi operan dalam permainan sepak bola.
3. Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan akurasi operan dalam permainan sepak bola merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan tolak peluru berasal dari data populasi yang homogen (sama).

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. Setiap pelatih hendaknya menjadikan penelitian eksperimen ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan keterampilan teknik dasar atlet khususnya teknik keterampilan operan sepak bola.
2. Pelatih hendaknya kreatif dalam merubah model latihan guna menghindari kejenuhan atlet selama proses latihan pada program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Diharapkan kepada seluruh pelatih dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan maupun gerak dasar atlet, khususnya atlet di kisaran umur 16-18 tahun.
4. Untuk lebih meningkatkan kualitas dari pada pelatihan dalam latihan, pelatih kiranya perlu untuk mengembangkan kembali hasil penelitian tersebut dengan tujuan untuk memperbaiki hal-hal yang masih sangat kurang pada hasil penelitian ini.
5. Diharapkan pelatih dalam memilih dan menetapkan metode, model, maupun strategi pembelajaran harus mengetahui kelebihan dan kekurangannya
6. Bagi atlet, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil keterampilan bermain sepak bola yang diperoleh dapat lebih baik

7. 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

- Abdul Rohim. 2008. *Sepak Bola*. Jakarta. Depdiknas
- Adrian, S. 2010. *Penjaskes*. Jakarta. Depdikbud
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian*. Jakarta. PT. Rajawali Pers
- Chandra Sodikin dan Sanoesi Achmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Arya Duta.
- Depdikbud. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Depdikbud
- Harvey G. 2003. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Terjemahan. Jakarta. AKA Press
- Marta Dinata. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola*. Jakarta. Erlangga
- Muhajir Noeng. 2003. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Raja Grafindo
- Nurchahyo, F. 2014. *Permainan Sepak Bola*. Bandung. Nuansa
- Rahmani, P. 2014. *Metode Latihan Sepak Bola*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada
- Roji J. Sumanthro. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Bumi Putra
- Sucipto. 2009. *Sepak Bola*. Jakarta. Depdikbud
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta. Rajawali Pers
- Suharno. 2003. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung. Nuansa
- Sukatamsi. 2006. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung. Nuansa
- Surakhmad W. *Metodologi Penelitian*. Bandung. Pustaka Setia
- Sutrisno H. 2007. *Sepak Bola*. Jakarta. Raja Grafindo
- Timo, S. 2005. *Kurikulum Sepak Bola Indonesia*. Jakarta. Depdikbud
- Tringan, B. 2001. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung. Nuansa