

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh latihan *Agility Ladder* terhadap Kecepatan Menggiring Bola studi eksperimen pada Atlet SMP Negeri 12 Gorontalo. Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* latihan *Agility Ladder* menunjukkan harga t hitung sebesar 100.84. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar/table sebesar 1.729. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 .

Jadi kesimpulannya ialah latihan *Agility Ladder* memiliki pengaruh terhadap peningkatan Kecepatan Menggiring Bola pada Atlet.

5.2 Saran

Dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas:

1. Kepada pihak 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 mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencairitahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi intstitusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga Pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkanakan memberi kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan Atlet.
2. Bagi guru/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 Kelincahan dan kecepatan menggiring sebagai bagian dari diri Atlet yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.

3. Bagi Atlet, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil kemampuan lompat jauh gaya yang diperoleh dapat lebih baik
4. 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

- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta
- Budiarsa, I Nyoman, dkk. 2014. Pengaruh Latihan Single Leg Hops Terhadap Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal IKOR Volume 1*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Bayu Wahyudi Eka Saputra Malik. 2014 Pengaruh Latihan Agility Ladder Terhadap Frekuensi Tandangan Sabit Pada Pesilat Remaja Tapak Suci Kota Gorontalo. 2013/2014. Skripsi Universitas Negeri Gorontalo.
- Baley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: DaharaPrise.
- Cahyo, Johan, Musyafari Waluyo, Setya Rahayu. 2012. Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *Journal of Sport Sciences and Fitness*.
- Dangsina Moeloek & Arjadino Cokro. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas. Kedokteran UI.
- Ganang Purnomo Aji. 2016 Pengembangan Alat Ladder Untuk Latihan Koordinasi, Kelincahan Dan Power. (2016:29) *Skripsi.pdf* . Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hauri Raka Wiendhi Asmara. 2015. pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di smp negeri 3 sentolo kulon progo. *Skripsi.pdf*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Iqbal Ghulam Neizar. 2016 Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola Pada Pemain SSB BINA TARUNA TAMBAKROMOPATI TAHUN 2015, (2016) *Skripsi.pdf*. universitas negeri semarang.
- JOSEPH A. LUXBACHER, PH.D. 2004 Sepak Bola(Soccer steps to success). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,

- Lubis Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta. Rajagrafindo Perseda.
- Maksun. 2009. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Putra, Sukma Satria. 2014. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain SMA 6 Kota Bengkulu*. Skripsi.
- Subagyo Irianto, dkk. (2010: 4-5) tahapan pelaksanaan tes menggiring bola/ *dribbling*
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Skripsi.pdf. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Skripsi.pdf. Yogyakarta: Yayasan STO.