

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 :

- a) Terdapat pengaruh latihan *akseleras sprint trining* terhadap kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola pada siswa putra di SMA Negeri 1 Batupine.
- b) Latihan *akseleras sprint trining* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola.
- c) Latihan *akseleras sprint trining* adalah suatu bentuk latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu sangatlah praktis, dan baik karena dapat dilakukan di mana saja, baik di lapangan maupun di dalam ruangan, dan tidak memerlukan tempat khusus yang memadai atau memerlukan biaya yang banyak.

5.2. Saran

Dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka peneliti dapat mengemukakan saran-saran sebagai berikut :

- a. Dalam memacu kemampuan siswa dalam kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *akseleras sprint trining* . Untuk itu kepada guru olahraga sepak bola diharapkan agar dapat menerapkan suatu bentuk latihan *akseleras sprint trining* dalam pembelajaran atau jam olahraga berlangsung disekola.
- b. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa terutama dalam cabang olahraga sepak bola pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada pembinaan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motivasi dari orang tua. Karena itu kepada orang tua diharapkan dapat

memberikan semangat dan motivasi kepada setiap anak-anak untuk melakukan aktifitas latihan diluar jam sekolah.

- c. Kepada siswa yang memiliki minat dan bakat dalam suatu cabang olahraga sepak bola diharapkan agar dapat melakukan suatu bentuk latihan secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan gerakan-gerakan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Asdi Mahasatya
- Andi Suhendro, dkk. (2002). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Didik Zafar.(2010). *Mengajar dan melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukaman Offet
- 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
- Remmy Muchtar (1992) *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Rohim, Abdul.(2008). *Bermain sepak bola*. Semarang ; Aneka ilmu
- Rubianto Hadi. (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara
- Subagyo Irianto. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola*. Seminar Olahraga Nasional III.Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto dkk.2000.*Sepakbola Departemen Pendidikan dan Kebudayaan* .Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Sukadiyanto. (2005). *DiktatPengantar Teori dan Metodologi LatihanFisik*. Yogyakarta: FIK
- Sutrisno Hadi.(1991). *Metodologi Reaserch*.Yogyakarta : Andi
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS:Surakarta

<https://contohdanfungsi.blogspot.co.id/2015/10/pengertian-hakekatmenggiring-bola>. Diakses tanggal 21 april 2017

<https://olahragakepelatihan.wordpress.com/2011/10/09/hakikat-latihan>.
Di akses tanggal 22 april 2017

<http://www.volimaniak.com/2014/08/pengertian-lari-sprint-lari-cepat.html>.
Di akses tanggal 24 april 2017

<http://candraokey.blogspot.co.id/2012/02/akselerasi.html>

<http://berdoadanbelajar.blogspot.co.id/2012/03/lari-100-meter.html>

<http://rifqyhadziq11.blogspot.co.id/2014/06/instrumen-tes-kecepatan.html>

<http://pakguruolahraga.blogspot.co.id/2015/10/hakikat-lari-jarak-pendek.html>

<http://www.sarjanaku.com/2013/04/makalah-lari-jarak-pendek-teknik-100.html>