BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah dilakukan observasi dan dianalisis melalui praktek serta dukungan kajian teoretis dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa terhadap ketepatan tendangan *long passing* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Peling Tengah.

5.2 Saran

Melalui kesimpulan di atas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

a. Perlunya penerapan bentuk latihan *squat* dalam permainan sepak bola dalam peningkatan ketepatan tendangan *long passing.*
b. Untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dapat diberikan bentuk-bentuk latihan yang mengarah pada pembentukan otot tungkai yaitu penerapan latihan *squat.*
c. Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan bentuk latihan *squat,* sehingga apa yang diharapkan tercapai.
d. Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdoelah. (1981). Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: Sastra Budaya.

Bafirman. 2008. *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*

Danny Mielke. (2007). Dasar-Dasar Sepak bola. Bandung: Pakar Raya.

Eric C. Batty. (2012) Latihan Metode Baru Sepak Bola. Bandung: CV PIONIR JAYA

Gifford, (2003). Sepakbola: panduan lengkap untuk permainan yang indah.(Terjemahan Rudijanto). Jakarta:

Herwin. (2004). Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar. FIK UNY

Rubianto Hadi. (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara

Rohim, Abdul.(2008). *Bermain sepak bola*. Semarang ; Aneka ilmu

Ruskin Amin.(2018). Perilaku Motorik Renang, Teori Metode Dan Penilaiannya Universitas Negeri Gorontalo. UNG Press

Sucipto, dkk. (2000:21). Sepak bola. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menegah.

Suharsono (1981:32). Latihan Hakikat ketepatan berpasangan. Semarang.

Sukadiyanto. (2002). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Jakarta: PKO FIK UN

Suharno HP.(1985:36).Metodologi Pelatihan. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Sardjono (1982:19) Hakikat Long pasing.

Koger, Robert. (2007). LATIHAN DASAR ANDAL SEPAK BOLA REMAJA. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang

https://penjasskanda.wordpress.com/2011/12/09/operan pajang(long pasing) /di akses tnggal 11 februari 2017

http://imankoekoeh.blogspot,com/2013/12/taktik-dan-strategi-bermain sepakbola,html. Di akses tanggal 3 maret 2017