

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diurutkan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 8 minggu dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap akurasi tendangan ke gawang dalam permainan Sepak Bola di SMA Negeri 1 Tapa Kabupaten Bone bolango.
2. Terdapat pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap akurasi tendangan ke gawang dalam permainan Sepak Bola di SMA Negeri 1 Tapa Kabupaten Bone bolango.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* terhadap akurasi tendangan ke gawang dalam permainan Sepak Bola di SMA Negeri 1 Tapa Kabupaten Bone bolango.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka penelitian dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat memberikan pedoman bagi para peneliti mahasiswa yang ada di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai berikut

1. Dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa pada permainan Sepak Bola maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari berbagai pihak seperti pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan
2. Untuk lebih mengintensifkan pelaksanaan latihan pada permainan Sepak Bola, serta orang tua sangat dibutuhkan terutama dalam memberikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh anak diluar jam sekolah.

3. Untuk memaksimalkan keterampilan anak atau siswa maka perlu latihan yang berkesinambungan dan teratur

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Maksum. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. FIK. UNS Surabaya.
- Andriyani Devi Pt, dkk. 2014. *Pengaruh pelatihan side jump sprint dengan rasio kerja:istirahat 1:3 dan 1:5 terhadap daya ledak otot tungkai*. Bali : Universitas Pendidikan Ganesha
- Chandra Sodikin dan Sanoesi Achmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Arya Duta.
- Dwinarhayu Ali Mohammad. 2010. *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta : Swadaya Murni.
- Eko Nanang. 2011. Skripsi. *Pengaruh Latihan Multiple Box to Box Jumps dan Hurdle hops terhadap Tendangan Shooting pada Pemain KU 14-15 tahun di SSB putra mustika blora*. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Fitri. 2013. *Perbandingan Latihan Double Leg Speed Hop Dengan Single Leg Speed Hop Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Smk Abdurrab Pekanbaru Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.
- Giri Wiranto. 2013 *Fisiologi dan Olahraga*. Edisi Pertama – Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Hanafi, Suriah. 2010. *Efektifitas latihan beban dan latihan pliometrik Dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai Dan kecepatan reaksi*. Jurnal Ilara, Volume I Nomor 2 Desember 2010 hal 1-9
- Herman, H. (2012). Skripsi. *Perbedaan Ketepatan Servis Melalui Latihan Sepak Sila Dan Pantulan Bola Ke Tembok Dalam Permainan Sepaktakraw*, Makasar : Jurnal From Universitas Negeri Makasar.
- Isnaini Farida. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS*. Jakarta : Karya Mandiri Nusa.

- James, C. Radcliffe dan Robert, C. Farentinos. 2002. *Plaiometrik untuk meningkatkan power*. Terjemahan M. Furqon H, dan Muchsin Doewes. Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Palmizal. A. (2012). *Pengaruh Metode Latihan Elementer Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tennis*, Jambi : Pendidikan olahraga dan kesehatan FKIP UNJA.
- Rusli. 2013 *Pengaruh Latihan Pliometrik Single-Leg Tuck Jump Dan Double-Leg Tuck Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Sepakbola*. Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Makassar.
- Sarjiyanto Dwi dan Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VIII SMP/MTS*. Jakarta : PT Intan Pariwara
- Sarjana Budi Admadja dan Sunarto J.T Bambang. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Teguh Karya.
- Sarjiyanto Dwi dan Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VII SMP/MTS*. Jakarta : PT Intan Pariwara.
- Siswantoyo. 2014. *Peningkatan Power Tungkai Pesilat Remaja Melalui Latihan Pliometrik*. Jurnal. FIK UNY.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Sutrisno Budi dan Khafadi B. Muhamad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Putra Nugraha.
- Tahapary, Johny M. 2013. *Pelatihan Alternate Bounding With Single Arm Action Dalam Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter*. Artikel. Universitas Pattimura. Ambon.
- Wisahati Sunjata Aan dan Santosa Teguh. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Setiaji.
- <http://www.bola.aktual.blogspot.co.id/2012>. Cara-menendang-bola-dengan-akurat.htm (di unggah pada tanggal 23 februari 2018).