

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 terdapat pengaruh metode latihan padat terhadap ketepatan tendangan pinalti menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

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

- a. Perlunya penerapan metode latihan padat dalam permainan sepak bola terhadap ketepatan tendangan pinalti.
- b. Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan metode latihan padat, sehingga apa yang diharapkan tercapai.
- c. Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga tersebut.

DAFAR PUSTAKA

- Alifudin Nurzami. 2013. *Perbedaan efektifitas ketepatan tendangan pinalti menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki pada siswa kelas IV dan V SD Negri Kepek*. Jurnal. POFIK Universitas Negri Yogyakarta
- Dany Mielke 2017. *Dasar dasar sepak bola*. Bandung: Pekan Raya
- Imam Soejadi. 2014. *Permainan dan metodik*. Bandung: Remaja karya Offset.
- Johan Budi . 2013. *Pengaruh Latihan Tendangan Pinalti Menggunakan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Pada Pemain UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012*. Jurnal. FIK Universitas Negri Semarang
- Jhon D Tenang 2007. *Jurus pintar main bola* Bandung: Mizan
- JETIS Bantul Daerah istimewa Yogyakarta*.Jurnal. POFIK Universitas negri Yogyakarta.
- Komarudin. 2005. *diklat pembelajaran gerak sepak bola*. Yogyakarta
- Khalis Yoga. 2015. *perbedaan kemampuan tendangan pinalti antara pemain depan pemain tengah dan pemain belakang pada siswa eksrakulikuler SMP N 2 UNY*
- Lutan Rusli 1991. *Laporan penelitian. Pengaruh latihan berdistribusi dan latihan padat terhadap penguasaan keterampilan motorik* maksum Ali 2009. *Metodologi penelitian Dalam olahraga*. Surabaya FIK/UNS Surabaya.
- Suharno : 2013 *metode pelatihan*. Yogyakarta IKIP Yogyakarta
- Sucipto. 2000. *Sepak bola*. Jakarta: departemen pendidikan dan kebudayaan
- Soekatamsi 2013 *teknik dasar bermain sepak bola: tiga serangkai*
- V.poerwono, dkk. (1985). *Pembuatan tes kecakapan Bermain Sepak bola untuk mahasiswa FPOK IKIP Yogyakarta, Yogyakarta: IKIP Yogyakarta*
- Yoga Hari 2011. " *Perbedaan Ketepatan Antara Free Throw Shot Bola Basket ukuran 5 dengan Bola Basket ukuran 7 Pada Siswa putra smp N 6 Yogyakarta yang Mengikuti eksrakulikuler Bola Basket*". (skripsi) FIK