

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dengan memperlihatkan hasil pengujian pada sebelum pelaksanaan eksperimen dan setelah pelaksanaan eksperimen menunjukkan adanya kesimpulan bahwa terjadi pengaruh antara skor tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan terhadap kelincahan menggiring bola kelas X di Sma negeri 1 Kabila. Ini didasarkan pada analisis secara statistik diperoleh harga T_{hitung} lebih besar dari T_{daftar} harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Maka hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “terdapat pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola kelas X di Sma negeri 1 Kabila di TERIMA. menggiring bola pada dasarnya merupakan salah satu aktifitas yang membutuhkan latihan untuk dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola dapat diberikan berupa latihan shuttle run.

5.2 Saran

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

- a) Perlu adanya penelitian lanjutan tentang kemampuan menggiring bola yang dipadukan dengan model latihan lain sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga.
- b) Dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa dalam menggiring bola pada permainan sepak bola perlu adanya pemberian latihan *shuttle run*.
- c) Untuk kelincahan menggiring bola dapat diberikan bentuk-bentuk latihan yang mengarah pada pada komponen fisik yang dilatih.
- d) Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan latihan sehingga apa yang diharapkan tercapai.
- e) Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga tersebut.

- f) Hasil penelitian ini bisa menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa khususnya di lingkungan untuk meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga sepak bola sangat perlu dukungan dari berbagai pihak seperti orang tua, guru dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, Devy Amelia Nurul Dkk. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 5.
- Bafirman Hb.2013. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Jurnal Keolahragaan, Volume 3.
- Baharuddin.2014. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makasar*. Jurnal Penelitian Pendidikan, Volume 6, No.1:60-61.
- Daryanto, Zusyah Porja. 2013. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Kaki Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas X Sma Muhammadiyah 1 Pontianak*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Volume 2.
- Fikri, Azizil. 2017. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau*. Jurnal Pembelajaran Olahraga. Volume 3.
- Gusti, I Putu Ngurah Adi Santika.2015.*Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Pgrri Bali Tahun 2015*.Jurnal Kesehatan Pendidikan Rekreasi.Volume 2.
- Hadzik Khoirul.2013. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Bandung : Yrama Widya.
- Hanief, Yulingga Nanda, Puspodari, Septyaning Lusianti, Andriyas Apriliyanto. 2016. *Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov)Jawa Timur Tahun 2017*. Jurnal Kejaora, Volume 1.
- Hidayat, Cucu Dan Nurul Hiron. 2017. *Kajian Dan Perancangan Teknologi Sitem Pengukuran Agility Dengan Teknologi Wireless Sensor Network (Wsn) Sebagai Metode Seleksi Atlet*. Jurnal Siliwangi. Volume 3.
- Humaedi, Andi Sultan Brilian Sukandi.2017.*Sumbangan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa Pjkr*. Journal Sport Sciences And Physical Education.Volume 6.

- Irmansyah, Johan Dan Adi Suriyanto. 2016. *Pengaruh Latihan Decilene Push Up Dan Standing Fore Arm Flexion Terhadap Ketepatan Service Atas Pada Ukm Bola Voli Ikip Mataram 2016*. Jurnal Ilmiah Mandala Education. Volume 2.
- Iyakrus. 2012. *Penerapan Closed Skill Dan Open Skill Dalam Latihan Sepak Takaw Di Penjas Fkip Universitas Surabaya*. Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan. Volume 2.
- Kemendikbud.2014. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta : Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Kemendikbud.2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Kemendikbud.2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Kemendikbud.2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Smp/Mts Kelas Vii*. Jakarta :Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan
- Kemendikbud. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Kurniawan Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta Timur: Laskar Askara.
- Mhardika, Riga. 2017. *Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal*. 2017. Volume 68.
- Mulsidayu, Apta Dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfa Beta.
- Ninzar, Khomarul. 2018. *Tingkatan Daya Tahan Aerobic (Vo2 Max) Pada Anggota Tim Futsalsiba Semarang*. Jurnal Mitra Pendidikan (Jmp Online). Volume 2.

- Nurhasan. 2016. *Membangun Prestasi Olahraga Indonesia Melalui Dunia Pendidikan Dan Kebugaran Jasmani Bangsa*. Gresik : Cv.Rizki Aulia.
- Putra, Ade Rizky. 2015. *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Putra Kelas X Sman 4 Palu*. E-Jurnal Tadulako Physicaleducation, Volume 3.No.11.
- Prasetio, Edo Dkk. 2017. *Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani. Volume 1.
- Samsudin Dan Furkon. 2017. *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Volume 7.
- Suryanto, Damaika.2014. *Pengembangan Variasi Latihan Dribbling Dan Passing Dalam Permainan Sepak Bola Usia 12-14 Tahun Disb Ams Kepanjen Malang*, Volume 1.
- Triono Dkk. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Smp/Mts Kelas Vii*. Jakarta : Erlangga.
- Widiastuti. 2017. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Wiradarma, Gede Denny Dkk. 2017. *Perbandingan Agility Ledder Exercise Metode Lateral Run Dengan Circuit Tranning Dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Futsal Pada Tim Griya Tansa Trisna Dalung*. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia. Volume 5.