

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa latihan *speed leader* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo. Hal ini ditunjang dengan data dimana ada penurunan waktu atau peningkatan kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Club Sepak Bola SMA N 2 Kota Gorontalo dimana pada saat pengambilan data awal atau pre tes rata-rata sebesar 17,327 dan pada saat pengambilan data akhir post tes rata-rata sebesar 15,908, jadi terdapat perbedaan selisih rata rata atau disimbolkan dengan gain skor (d) sebesar 1,419. Gain skor sebesar 1,419 merupakan peningkatan kecepatan menggiring bola setelah diberikan latihan *speed leader*.

Peningkatan ini sangat signifikan dimana secara statistik dapat dilihat pada nilai t_{hitung} sebesar 5,04 dan nilai t_{tabel} sebesar 1.729. hal ini menunjukan bahwa nilai $t_{hitung} >$ dari nilai t_{tabel} atau $5,04 > 1.729$ dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh suatu bentuk latihan *speed ladder* dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat didiajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *speed leader* khususnya pada permainan sepak bola, karena berdasarkan hasil penelitian ini, Latihan *speed leader* memiliki pengaruh terhadap kecepatan menggiring dalam cabang olahraga sepak bola pada club sepak bola di SMA N 2 Kota Gorontalo.

2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.** 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi.** (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi.** (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- Arikunto,** 2007. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Aksara
- Andi Suhendro,** dkk. (2002). *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Danny mielke.** (2003). ‘‘*Dasar-dasr sepak bola*’’. Jakarta: human kinetics
- Danny mielke.** (2007). ‘‘*Dasar-dasr sepak bola*’’. Bandung. Pakar Raya
- Dermawan D.** (2011). *Teknologi pembelajara*. Bandung :PT Remaja Rosdakaya
- Didik Zafar.**(2010). *Mengajar dan melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto.** (2002). *Dasar Kepeatihan*. (sebuah diktat. Yogyakarta: FIKUNY).
- Fajar Ismoyo.** (2014). *Pengaruh latihan variasi Speed ladder Drill terhadap kemampuan dribbling, kelincahan, dan koordinasi siswa sbb angkatan muda Tridadi kelompok umur 11-12 tahun*. Yogyakarta: PKO FIK UNY
- Harsono.** (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka

- Herwin.** (2004). Keterampilan sepakbola dasar. Diktat Pembelajaran. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hadi, Sutrisno.** (2000). *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Ismaryati.** (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS:Surakarta
- Imam hidayat** (2016) *pengaruh latihan speed ladder drills terhadap peningkatan kelincihan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola*. Jakarta: UPI
- Kurniadi. Deni & suro prapanca.** (2010). *Penjas Orkes. Untuk Sekolah Dasar/Madrasa Ibtidaya kelas VI* Jakarta: CV Tursina
- Koger, Rober.** 2005. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. UNNES : Semarang
- Koger, Robert.** (2007). *LATIHAN DASAR ANDAL SEPAK BOLA REMAJA*. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang
- Mahendra, Agus.** (2007). *Teori Belajar Motorik*. Bandung
- Mahendra.** (1998). *Teori Belajar & Pembelajaran Motorik* Bandung: CV. Andira
- Nuryanto Wibowo.** (2013). *Bentuk-bentuk latihan ball feeling*. FIK UNY.
- Nurhasan.** (2007). *Tes dan Pengukuran*, FPOK Bandung.
- Nossek Yosef.** (1995). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. *General Theory of Training*. Logos: Pan African Press Ltd.
- Mielke, Dany.** (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya.
- Marino.** 2010. *Artikel Ilmiah. Pengaruh Model Latihan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola*. Universitas Sebelas Maret, Surakarta
- Mufidatul, Hasanah.** 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola voli klub Tugumuda Kota Semarang*. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- andoyo Edi Hartomo dan Endang Widyastuti.** 2010. *Buku Pegangan Guru Seri Permainan Bola Besar*. Semarang : Aneka Ilmu.

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

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

Rusli Lutan (1991). *Hasil Penelitian Eksperimen Tentang Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Penguasaan Keterampilan Motorik*.

Schunemenin, Timo.(2012). *Kurikulum Sepak Bola Indonesia*. Jakarta : PSSI

Sucipto dkk. 2000. *Sepakbola Departemen Pendidikan dan Kebudayaan* .Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah

Sindhu.(2010). *Marketing Experiental Pada Convenience Store*, [Online] Available:

Subagyo Irianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspok IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.

Sukadiyanto. (2005). *Diktat Pengantar Teori dan Metodologi Latihan Fisik*. Yogyakarta: FIK

Suwarno Kr. (2001). *Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: PKO FIK UNY

Wiel coerver (1985). *Pembinaan sepak bola ideal*. Jakarta: PT. Gramedia

<https://contohdanfungsi.blogspot.co.id/2015/10/pengertian-hakekatmenggiring-bola>. Diakses tanggal 22 Januari 2017

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

<http://alfiabidin47.blogspot.co.id/2014/01/hubungan-antara-kekuatan-otot-tungkai.html>. Di akses tanggal 16 Februari 2017