

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa : Terdapat pengaruh latihan Distribusi dan padat terhadap ketepatan *passing* lambung (*long pass*) dalam permainan sepak bola pada siswa klub ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kabila kabupaten Bonebolango.

Hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok Distribusi menunjukkan harga t hitung sebesar 6.01, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan Distribusi memiliki pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* lambung (*long pass*) dalam permainan sepak bola pada siswa SMA Negeri 1 Kabila kabupaten Bonebolango.

Hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok Padat menunjukkan harga t hitung sebesar 6.82. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar/table sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi kesimpulannya ialah latihan Padat memiliki pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* lambung (*long pass*) dalam permainan sepak bola pada siswa Klub Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bonebolango.

Pengaruh yang signifikan ini dapat dibuktikan dengan pengujian analisis uji t. Dengan kata lain latihan distribusi dan latihan padat memiliki perbedaan pengaruh. Dilihat dari analisis nilai rata-rata latihan padat lebih tinggi dari latihan distribusi. Sehingga latihan padat sangat baik dan berpengaruh besar dibanding latihan distribusi.

5.2 Saran

Dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas :

1. Kepada pihak sekolah, sangat penting bagi sekolah yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.
2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih baik
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk,model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Danny, Mielke, 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Depdikbud. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Balai Pustaka.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK UNY
- Jabidi, Y, dkk. 2008, *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga. Edisi satu*.
Jakarta:Universitas Terbuka
- Joseph A. Luxbacher. (2004). *Sepakbola*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Lutan, Rusli. 1998. *Pengantar Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Dikjen
Dikti
- Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Pengantar Teori
Dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dikjen Dikti Depdikbud.
- Muhajidir dan Sutrisno Budi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan
Kesehatan*. Jakarta. Pusat Kurikulum Dan Pembukuan, Balitbang
Kemdikbud.
- Pradipta Alvin K. (2011). *Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan
Punggung Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap
Ketepatan Passing Melambung Pada Pemain PS. HW Kudus Tahun 2011*.
Skripsi, Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri
Semarang.

- Sanjaya, Wina. 2009 *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidika*. Prenada: Jakarta.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Suharno. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Voly*. Yogyakarta: UNY
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Suhendro, Andy. 2004. *Dasar-Dasar Kepelatihan*, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukatamsi. 1992. *Teknik dan Taktik Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai..
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY
- Ucup Yusuf. (2000). *Kinesiologi*. Depdiknas: Dirjen Dikti.
- Yudiana, Y. dkk. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Edisi satu. Jakarta: Universitas Terbuka