

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 yang signifikan antara skor tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan terhadap kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila. 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 lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola, sangat tepat digunakan latihan lari zig-zag.
2. Bentuk latihan lari zig-zag diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam Khoiril, 2013, *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*, Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Universitas Negeri Semarang
- Ali, Maksum. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Beiwio primus Wiljiwianus. 2017. *Pengaruh latihan lari zig-zag, lari bolak balik, push-up dengan pola circuit training terhadap kesegaran jasmani siswa ekstra kurikuler sepak bola sman 1 tahun ajaran 2015/2016*, Jurnal Pembelajaran Olahraga
- Hendryanto Ferri, 2016, *Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Metode Konvensional Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola*. Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania
- Hidayat Yusup, Bumi Sindhu Cindar dan Alamsyah Rizal. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
- Joseph, A.Luxbacher. 2012. *Sepak Bola. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014
- Kerru Alamsyah dan Andi Saparia, dan Andi Sultan Brilin. 2015. *Pengaruh latihan shuttle run dan lari zig-zag terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Biromaru*. E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation
- Muhammadiyah, 2015. *Pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap keterampilan bermain sepakbola*. Jurnal Magister Administrasi Pendidikan. Universitas Syiah Kuala
- Mardhika Riga, 2017, *Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
- Narlan Abdul, Dicky Tri Juniar, Haikal Millah, 2017, *Pengembangan instrumen keterampilan olahraga futsal*. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi

- Putra Darma Aditya Kadek, I Ketut Yoda, I Nyoman Sudarmada, 2016, *pengaruh pelatihan slalom dribbling terhadap kelincahan dan vo2maks siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola*. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja
- Samsudin dan Furkan. 2017. *Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola*. Jurnal Pendidikan Olahraga, LPPM STKIP Taman Siswa Bima
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, teguh. 2016. *Buku pintar OLAHRAGA*, Yogyakarta: PT Pustaka baru press.
- Syam Asry, 2012, *peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola melalui metode modeling*, Jurnal INOVASI , Universitas Negeri Gorontalo
- Santika Adi Ngurah Putu Gusti I, 2015, *Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2015*, Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi
- Wiradarma, Beny Putu I, Dan Lalu Hulfian, Isnaini, 2016, *Hubungan motor ability dengan kecepatan menggiring bola pada siswa putra ekstra kulikuler SD SMP Negeri satap 1 lingsar tahun 2015*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan "GELORA".
- Wisahati, Aan Sunjata dan Santoso Teguh. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
- Yudhistirawan, gihan. 2017. *Hubungan kekuatan otot tungkai dan kelenturan togok terhadap ketepatan menendang bola sepakbola di ssb benteng Fc ngawi 2017*. Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Yulianto Fitria Pipit, 2016, *Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki*. (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepakbola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta)