

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

4.2 Kesimpulan

Dengan memperlihatkan hasil pengujian pada sebelum pelaksanaan eksperimen dan setelah pelaksanaan eksperimen menjukan adanya kesimpulan bahwa terjadi pengaruh antara skor tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan tiga model latihan kelincahan yakni *shuuttle run*, *zig-zag run* dan *dodging run*. ini di dasarkan pada analisis secara statistik di peroleh T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} maka T_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_a . maka hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “ Terdapat pengaruh model latihan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ektrakurikuler SMP N 1 Botupingge.

4.3 Saran

Berdasarkan Kesimpulan diatas maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada guru, disarankan menggunakan model latihan *shuttle Run*, *Zig-zag Run* dan *Dodging Run* terhadap Kecepatan Mengiring bola ,karena berdasarkan penelitian ini terbukti bahwa model latihan kelincahan *shuttle Run*, *Zig-zag Run* dan *Dodging Run* mempengaruhi Kecepatan Mengiring Bola. Dalam permainan Sepak Bola.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pencinta olahraga sepak bola untuk dapat meningkatkan kecepatan mengiiring bola dalam permainan sepak bola

DAFTAR PUSTAKA

- Aminari.,Suwarjo., Sri, Sunarsih., Masrian., Asy'Ari., Sukrisno. 2009. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Arlangga.
- Arifin, zainul. 2018. *Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas 5 Dimidonomulyo*. Malang. Volume 1 Nomor 1 April 2018.
- Bei, Wio, Primus, Wiljiwaranus. 2017. *Pengaruh latihan lari zig-zag, lari bolak-balik, push-up dengan pola circuit training terhadap kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 SOA*. UN PGRI Kediri. Volume 3 Nomor 2 Tahun 2017.
- Cahyo B, Johan., Musyafari, waluyo, Setya, Rahayu,. 2012. *Pengaruh latihan lari kijang terhadap kecepatan lari, jurusan ilmu keolahragaan Fakultas ilmu keolahragaan*. Universitas Negeri Semarang. *Jurnal of sport SCIENCES and Fitnes*.
- Efendi, Awang, Roni., Fahrizal, Rahmadansyah. 2017. *Peningkatan pembelajaran menggiring bola dalam permainan sepak bola menggunakan modifikasi bola plastik*. Pontianak. Volume 6 Nomor 1 juni 2017
- Hadziq, Khairul. 2013. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bandung.Yarmawidya, Margahayu Permai
- Jurnal Keolahragaan. 2010. *Perbedaan pengaruh latihan zig-zag, drill dan latihan shuttle run terhadap kelincahan dan keterampilan dribbling dalam permainan bola basket siswa putra SMA Adven Air bersih*. Medan. Volume 8 Nomor 1, Januari-juni 2010.
- Minjai, Khomarul. 2018. *Tingkat daya tahan aerobik(VO2MAX) pada anggota tim futsal siba*. Semarang. Volume 2 Nomor 8.
- Mariyono,Setya Rahayu.2017. *Metode latihan kelinahan dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola*. Universitas Negeri semarang *Journal of Physical Education and Sports*.2017.

- Narlan, Abdul., Diki, Tri, Junior, Haikal, Millah. 2017. *Pengembangan instrumen keterampilan olahraga futsal*. Universitas Siliwangi. Volume 3 Nomor 2 Thn 2017.
- Nurdin. 2016. *Hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada club Retwod Mataram*. IKIP Mataram. Volume 1 thn 2016.
- Penjaskesrek. 2014. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. Universitas Negeri Makasar. Volume 6 Nomor 1
- Suryadi, Kadek, Artawan. 2015. *Pengaruh Pemberian circuit Training terhadap peningkatan Vo2max pemain bola*. Volume 2.
- Soegiyanto KS, Soekardi.2015. *Pengaruh Metode pembelajaran eksplorasi dan kelincahan siswa terhadap hasil belajar permainan sepak bola siswa kelas VII di Mts Negeri 2 kudu*.Universitas Negeri Semarang Journal of Physical Education and Sports.2015
- Siswanto,Tandiyo Rahayu.2017. *Hubungan Kelincahan,Kelentukan togok dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash kedeng sepak takraw pada siswa ekstrakurikuler SD Negeri Margumolyo Pegadon Kendal*. Universitas Negeri Semarang Journal of Physical Education and Sports.2015
- Wiradarma, I Putu, Beni., Lalu, Hufiah, Isnaini. 2015. *Hubungan Motor ability dengan kecepatan menggiring bola pada siswa putra ekstrakurikuler SD/SMP Negeri SATAP*. Mataram. Volume 3 Nomor 1.
- Wiradiharja, Sudarajat., Syarifudin. 2016. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Balitbang.