

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan: Bahwa latihan variasi *zig-zag* jarak bertahap berpengaruh untuk dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola pada atlet putra SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil penelitian menunjukkan T_{hitung} sebesar $41,2247 \geq T_{tabel}$ sebesar 1,753, berdasarkan kriteria bahwa tolak H_0 jika $T_{hitung} = T_{tabel}$, dan terima H_a jika $T_{hitung} \geq T_{tabel}$ pada $\alpha 0,05 : n - 1$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi *zig-zag* jarak bertahap terhadap kemampuan kecepatan menggiring bola.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat disimpulkan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih, disarankan menggunakan latihan variasi *zig-zag* jarak bertahap untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola karena, berdasarkan penelitian ini terbukti bahwa latihan variasi *zig-zag* jarak bertahap mampu meningkatkan kecepatan menggiring dalam permainan sepak bola.
2. Diharapkan para pelatih sepak bola lebih memperhatikan latihan yang akan diberikan pada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jukarta: Rineka Cipta
- Asmara Wiendhi R, (2015) Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. *Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol.1. No.2: 14-26*
- Bompa, and Haff,G, 2009. "Theory and Methodology of Training". United States: Human Kinetics. Halaman. 95, 103, 206, 210
- Bompa Tudor O. (1990) *Theray And Methodology Of Training*. Debuque, Iowa:Kendall/hunt Publising Compay. CP.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Cahyo B, J., M. Waluyo, dan S. Rahayu.(2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol 1. No 1 : 17-21
- Dedy Sumiyarsono. (2006). *Teori dan Metdologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Erlanda, E. Atik, A. Supritna, E. (2015). Pengaruh Lari Zig-Zag Terhadap Hasil Belajar Menggiring Bola Siswa-Siswi Kelas XI Sma Santun Untan. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran. Vol.4, No.6:13-21*
- Fox El, Bowel, RW, and Roscoe D.(1988). *The Physiological basic of physical educationand athletic*. USA:WB Sounders Company.
- Harsono, (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Ilham, B. (2014). Hubungan Power Tungkai, Kecemasan Terhadap Ketepatan Tendangan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 21 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora, 16, 45-54*.
- Komarudin. (2005). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Yogyakarta: Universitas Yogyakarta,
- Kurniawan, D., S. Nurrochmah, & H, F. P. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani, 26(2), 381-397*.
- Liputo, N., dan R. Biki.(2019). Running Spot Program 50 Meters Number Of Long Jump. *Jambura Journal of Sports Coaching,1(1):22-32*.
- Lubis, J.(2013) *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.

- Lumintuarso, R. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (LANKOR). Jakarta.
- Martha Wira, U. (2017). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 96–100.
- D, Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar raya.
- Muhajir. (2007). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelas X. Jakarta: Erlangga
- Mulyasa. (2010). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Depdiknas. Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Ditjen Olahraga. Jakarta.
- Rizki Ciptadi, F. (2015). Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Menggiring Bola Di Ekstrakurikuler Sepakbola Mts Negeri 2 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Keolahragaan*. Vol 2, No.5: 1-10
- Rustam, E. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola Rustam. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4, 91–106.
- Saputra. (2002) Tujuan Lari Zig-Zag. *Jurnal Pendidikan Keolaragaan*. Vol 3. No2: 12-21
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Sugiyono, Ed.) (Ke 23). Bandung: Alfabeta Cv
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK UNY
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. “*Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*”. Bandung: CV. Lubuk Agung. Halaman, 26, 35, 45, 60, 118.
- Sukanto, A. (2012). Pengaru Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makasar. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, Vol 3 Nomor 1:10-19
- Sukatamsi. (2001). *Teknik Dasar Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai
- Sulistiyono. (2012). Transformasi Pengelolaan Klub Sepakbola Di Indonesia. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan*, 2,71-80.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Vol.3 No.1: 58-57
- Usman, M. U. (2010) *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wicaksono, F. (2014). Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak *Shadow 6* Titik etlet Bulutangkis Usia 11-13 Tahun. *Jurnal Pendidikan Keolahragaan Jasmani*. Vol 3: No.2:12-21

Wiradarma, I. P. B., Hulfian, L., & Isnaini. (2016). Hubungan motor Ability Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sd Smp Negeri Satap 1 Lingsar Tahun 2016 *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3, 385–392.