

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 7,23. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} $\alpha = 0,05$; $n-1 = 1.812$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian kesimpulannya adalah terdapat Pengaruh Latihan *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan tendangan jarak jauh harus memperhatikan bentuk-bentuk metode latihan khususnya dengan latihan menggunakan *ankle weight* yang berimplementasi pada peningkatan kekuatan otot tungkai atlet sepak bola.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para guru olahraga khususnya cabang sepak bola tentang kemampuan menendang bola untuk dapat menerapkan latihan menggunakan *ankle weight* yang dapat menghasilkan peningkatan hasil *long pass* dalam kemampuan menendang bola pada permainan bola sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar Bambang dan Lubay H Lukmanul, 2015. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 9. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Abduljabar Bambang dan Lubay H Lukmanul, 2015. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 12. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Cayoto. 2007. Pengaruh Latihan Barrier Hops dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Menendang Bola Lambung Jauh pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Bojong Kabupaten Pekalongan. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fitriani, Ayu. 2015. Pengaruh Latihan Berbeban *Kettler* terhadap Kemampuan Tendangan Sabit dalam Cabang Olahraga Pencak Silat pada Atlet PPLM Sulawesi Tengah. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health and Recreation*, 3 (10).
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. CV.Tambak Kusuma.
- Hidayat Arif. 2017. Pengaruh Penggunaan Media Bantu Sasaran Gawang Dan Simpai Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Lambung (long pass) Pada Siswa Sepak Bola. Yogyakarta : FIK UNY.
- Hartomo, Pandoyo Edi. 2010. *Buku Pegangan Guru Seri Permainan Bola Besar*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Ina Hasanah. 2019. Sepak Bola. Jakarta : PT Indahjaya Adipratama.
- Joseph A Luxbacher. (2011). *Sepakbola Ed. 2*. Jakarta: Radjawali Pers
- Kharisma Alvin Pradipta. 2011. Pengaruh Latihan *Long Passing* Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Passing* Melambung. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Maksum Ali., 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. Universitas Negeri Surabaya.
- Mubaro Rizal Shufi Raden. 2019. Pengaruh Latihan *Long Passing* Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan *Long Passing* Dalam Permainan Sepak Bola. Bandaung : Universitas Sliwangi (*Journal of S.P.O.R.T*, Vol. 3, No.2, Desember 2019 ISSN 2620-7699 *Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*).

- Muhajir, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 7. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nurchahyo, Fattan. 2010. *Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Roji dan Yulianti, Eva, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 8. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rudianto Dodi. 2015. Pengaruh Metode Distribusi Linier Terhadap Keterampilan *Long Passing* Dalam Permainan Olahraga. Kediri : FKIP Universitas Nusantara PGRI.
- Rustiawan Hendra. 2014. Pengaruh latihan *isotonik* dan *isotonik+isometrik alternating* terhadap jarak dan Akurasi tendangan *long pass* pada cabang olahraga sepakbola. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia (*repository.upi.edu*).
- Safitri Dwi Yulia, dkk. 2017. Program latihan *ankle weight* terhadap *power* tungkai pemain bolavoli di unit Aktivitas bolavoli. Malang : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Sindhu Cidar Bumi, Dkk. 2010. Senang Belajar Pendidikan Jasmani Untuk Kelas IV SD. Jakarta : Pribumi Mekar.
- Sumarsono Wawan. 2019. Sepak Bola. Sleman : Sentra Edukasi Media.
- Utomo S Alfredo. 2018. Pengaruh latihan ankle weight dan tarik karet untuk Meningkatkan *Power Turtle Kick* pada peserta didik Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Lampung : FKIP Universitas Lampung.
- Utama Aristia Nanang. 2018. Efektivitas Latihan *Ankle Weight* Dan Tarik Karet Terhadap Hasil Tendangan *Long Passing* Pada Pemain Sepakbola Persada Fc Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat. Lampung : FKIP Universitas Lampung.
- Wiradihardja Sudrajat dan Syarifudin, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 10. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Widiastuti, 2017. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : Rajawali Press
- Yanuar Arshad Reza. 2012. Pengaruh Latihan Double Leg Cone Hop Terhadap Tendangan Melambung Jauh Pada Sekolah Sepak Bola New Salatiga Football Club. Surakarta : FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta