

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyimpulkan beberapa hasil yaitu :

1. Data *pretest* menunjukkan skor tertinggi 16.03 detik dan skor yang terendah 21.1 detik. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 18.27 detik dan nilai standar deviasi 1.9379.
2. Data *posttest* menunjukkan skor tertinggi 12 detik dan skor terendah 16,3 detik. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 13.89 detik dan standar deviasi 1.5350.
3. Hasil pengujian yang telah dilakukan dapat diketahui pula bahwa seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen dilihat dari data hasil perhitungan yakni sebesar 2.29. Jadi F_h lebih kecil dari F_t ($F_{hitung} = 1.216 \leq F_{tabel} = 2.29$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang homogen. Kemudian dari hasil perhitungan normalitas data memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji *t*.
4. Hasil pengujian *pretest* dan *posttest* dengan uji *t* penelitian variasi latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Harga t_{hitung} sebesar 20.65, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1.740. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 dan terdapat pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan menggiring bola.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap atlet yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap pertandingan dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat sekolah (siswa), Klub olahraga, maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi atlet dalam cabang olahraga tersebut.
2. Kepada pihak pemerhati olahraga sepakbola diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di klub olahraga maupun di luar jam latihan klub olahraga, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat atlet dalam cabang olahraga sepak bola.
3. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya keterampilan menggiring bola maka sangat efektif diterapkan latihan yang bervariasi
4. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan bervariasi berbeda dengan memberi model latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Maksum. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. UNS Surabaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- Budiwanto, S. 2012. Metodologi Kepelatihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Daryanto Zusyah Porja, Hidayat Khoirul. 2015. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Pontianak : Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 4, No. 2.
- Eko Priyono 2014. Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Dan Siswi Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Bengkulu : FKIP Universitas Bengkulu.
- Faisal Ade. 2017. Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 Tahun. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fetri Faizal. 2019. Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. Padang : FIK Universitas Negeri Padang.
- Gusril dan Rasyid Willadi. 2018. Peran Modifikasi Olahraga Terhadap Kompetensi Guru Dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. Padang : Jurnal Universitas Negeri Padang.
- Hidayah Andriyana. 2017. Modifikasi Permainan Woodball Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hudriah Efi. 2018. Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kelincahan (Agility) Olahraga Permainan Di Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Sulawesi Selatan. Makasar : Fakultas Keperawatan Universitas Hasanudin.
- Harsono. 2001. Latihan Kondisi Fisik. Bandung : Senarai Pustaka.
- Ismoyo, Fajar. 2014. Pengaruh Latihan Variasi *Speed Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *dribbling*, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB angkatan muda tridadi kelompok umur 11-12 tahun. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irianto, Djoko Pekik. Dasar Kepelatihan. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Muhajir, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 7. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2. Jakarta: Erlangga.
- Mielke, Danny. 2007. Dasar-Dasar Sepakbola. Bandung. Pakar Raya.
- Neizar G Iqbal. 2015. Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Pada Pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Nurhasan.,2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta : Ditjen Olahraga.
- Primasoni Nawan. 2017. Pedoman melatih sepakbola Anak usia dini berkarakter. Yogyakarta : UNY Press.
- Prasetya I. Agusta. 2016. Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Boladi SD Muhammadiyah I Alternatif Kota Magelang tahun. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Pateda P. Sri. 2012. Pengaruh Program Pra Studi Taruna Terhadap Perubahan Kecepatan dan Kelincahan Tubuh Pada Calon Taruna Akademi Teknik dan Keselamatan Penerbangan. Makasar : Program Pascasarjana Universitas Hasanudin.
- Robert Kogger. 2007. Latihan Dasar Sepakbola Remaja. Jakarta: Saka Mitra.
- Suharno, HP. 1993. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Bandung. PT. Karya Ilmu.
- Wahjoedi. 2001. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Yudiana, Y. dkk. 2008. Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga. Edisi satu. Jakarta: Universitas Terbuka.