

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: latihan sirkuit berpengaruh secara signifikan terhadap kecakapan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 tahun. Hasil menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *post test* yaitu, dengan t hitung sebesar $5.849 > t$ tabel 2.07 , dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. dengan kata lain selisih *pretest* dan *post test* sebesar 0.79708 dengan kenaikan persentase sebesar 4.73% .

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk memvariasikan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kecakapan menggiring bola.
2. Timbulnya semangat dari siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 tahun untuk meningkatkan kecakapan menggiring bola dengan giat berlatih.
3. Siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 tahun tidak memiliki persepsi yang asing terhadap bentuk-bentuk dan metode-metode latihan yang diberikan oleh setiap pelatih dalam proses latihan.

4. Menghilangkan anggapan setiap Siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 tahun terhadap latihan yang bersifat spesifik khususnya latihan fisik yang dianggap selalu berat dan sangat membosankan.
5. Siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 tahun menjadi lebih disiplin, mandiri, dan dapat mengetahui batas kemampuan fisik yang dimilikinya dikarenakan proses latihan yang dilakukan secara terprogram dan teoritis.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 tahun yang menjadi sampel penelitian tidak diasramakan sehingga menyulitkan dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 tahun yang aktif latihan sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.
3. Karena penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap kecakapan menggiring bola, sehingga latihan yang diberikan pada tiap pos semua menggunakan tungkai.

4. Dalam penelitian ini hanya terdapat satu kelompok eksperimen, sehingga untuk penelitian selanjutnya perlu adanya kelompok kontrol.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 tahun pada khususnya dan klub-klub sepakbola pada umumnya agar menggunakan latihan latihan sirkuit untuk meningkatkan kecakapan menggiring bola.
2. Bagi pelatih klub agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kecakapan menggiring bola dengan program latihan yang bervariasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecakapan menggiring bola, seperti; kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, O. Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal Hunt Publishing Company.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. United States: Human Kinetics.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY*.
- Ganesha, P. (2010). *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta: PT Visi Gala 2000.
- Hanif Dedi Irawan. (2010). *Pengaruh Latihan Speed games Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 12-13 tahun di Sekolah Sepakbola Putra Tama Jambidan Bantul. Skripsi: FIK UNY*
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Hartoto, Tomoliyus. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Joseph A. Luxbacher. (1999). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Remmy Mochtar. (1992). *Olahraga pilihan sepakbola*. Jakarta: Intan.
- Rusli Lutan. (2000). *Dasar Kepelatihan: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Sarumpaet, A. (1992). *Permainan Besar*. Semarang: Depdikbud.
- Soedjono. (1999). *Konsep Pembinaan Sepakbola Usia Dini*. Makalah. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soekatamsi. (1994). *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto, Bambang, Indra, Nuryadi. (2000). *Sepakbola*, Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABET.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahastya.
- Suharto. (2009). *Uji Validitas, Reliabilitas, Instrumen, Penelitian*. Sumber: <http://suhartoumm.blogspot.com/2009/10/uji-validitas-dalam-beberapapengertian.html>.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP UNY.