

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal sebelum diberi tindakan dengan menggunakan latihan *wall passing*, diperoleh hasil kemampuan *passing* sepakbola atlet yaitu:

1. 2 orang atlet (13,3%) telah mencapai target latihan dan 13 orang atlet (86,7%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata tes *passing* sepakbola atlet adalah 56,4.
2. Setelah dilaksanakan latihan dengan menggunakan latihan *wall passing* pada siklus I terjadi peningkatan hasil yang dicapai oleh atlet, yaitu 8 orang atlet (53,3%) telah mencapai target latihan, dan hanya 7 orang atlet (46,7%) yang belum mencapai target latihan, dengan nilai rata-rata atlet adalah 62,3.
3. Dan hasil yang dicapai atlet pada siklus II juga mengalami peningkatan, yaitu 13 atlet (86,7%) telah mencapai target latihan dan 2 orang lagi (13,3%) belum mencapai target latihan yang ditetapkan, dengan nilai rata-rata atlet adalah 66,0.

Dari hasil tes yang dicapai oleh atlet setelah diberi tindakan terlihat peningkatan yang signifikan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, dengan menggunakan latihan *wall passing* dapat meningkatkan

kemampuan *passing* sepakbola atlet SSB Karisma usia 15-16 tahun Medan tahun 2013.

#### **B. Saran**

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih, agar dapat menerapkan latihan dengan menggunakan latihan *wall passing* untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola.
2. Kepada atlet SSB Karisma usia 15-16 tahun, agar dapat mengikuti latihan dengan baik.
3. Kepada mahasiswa, agar dapat mencoba penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan variasi-variasi latihan yang baru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (1998). **Prosedur Penelitian**, Jakarta, Rineka Cipta/
- Bompa T. (1994). *Power Training for Sport*, Canada, York University Toronto Ontario, Secon Printing
- Hargraves, Alan. (1990). *Skills and Strategis for Coaching soccer*, Canada, Human Kineties.
- Harsono. (1988). *Coaching* dan aspek-aspek Psikologis dalam *Coaching*, Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mielke Danny (2007). **Dasar-Dasar Sepak Bola**. Jakarta, Pakar Raya.
- Muchtar, Remy. (1992). **Sepak Bola Pembinaan Pemain**, IKIP Negeri Medan.  
(1992) **Olahraga Pilihan Sepak Bola**, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Said, Hasan (1977). **Tes dan Keterampilan Bermain Sepak Bola**, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto. (1988). **Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga**, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto. (2000). **Sepak Bola**. Jakarta , Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. (1989). **Statistik**, Bandung, Tarsito

## Lampiran 1

## PROGRAM LATIHAN WALL PASSING SIKLUS I

Jenis Latihan	: <i>Wall Passing</i>
Frekuensi	: 3 Kali Seminggu (Senin, Rabu, Jumat)
Lama Latihan	: 2 Minggu
Waktu Latihan	: 15.00 – 17.00 Wib
Waktu Pemanasan	: 15 Menit
Waktu Latihan inti	: 40 Menit
Waktu Pendinginan	: 10 Menit
Istirahat antar set	: 30 Detik

## Minggu I

Hari/Tanggal	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi
Senin 21-01-2013	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan Statis</li> <li>• Lari mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali</li> <li>• Pemanasan Dinamis</li> </ul> Latihan <i>Wall Passing</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk latihan 1</li> <li>• Bentuk latihan 2</li> </ul> Pendinginan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan statis</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul>	15 Menit  40 Menit  10 Menit	5	10
Rabu 23-01-2013	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan Statis</li> <li>• Lari mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali</li> <li>• Pemanasan Dinamis</li> </ul> Latihan <i>Wall Passing</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk latihan 1</li> <li>• Bentuk latihan 2</li> </ul> Pendinginan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan statis</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul>	15 Menit  40 Menit  10 Menit	5	10
Jumat 25-01-2013	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan Statis</li> <li>• Lari mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali</li> <li>• Pemanasan Dinamis</li> </ul> Latihan <i>Wall Passing</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk latihan 1</li> <li>• Bentuk latihan 2</li> </ul>	15 Menit  40 Menit	5	10

	Pendinginan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan statis</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul>	10 Menit		
--	--	-------------	--	--

**Minggu II**

Hari/Tanggal	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi
Senin 28-01-2013	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan Statis</li> <li>• Lari mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali</li> <li>• Pemanasan Dinamis</li> </ul> Latihan <i>Wall Passing</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk latihan 1</li> <li>• Bentuk latihan 2</li> </ul> Pendinginan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan statis</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul>	15 Menit  40 Menit  10 Menit	5	11
Rabu 30-01-2013	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan Statis</li> <li>• Lari mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali</li> <li>• Pemanasan Dinamis</li> </ul> Latihan <i>Wall Passing</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk latihan 1</li> <li>• Bentuk latihan 2</li> </ul> Pendinginan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan statis</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul>	15 Menit  40 Menit  10 Menit	5	11
Jumat 01-02-2013	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan Statis</li> <li>• Lari mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali</li> <li>• Pemanasan Dinamis</li> </ul> Latihan <i>Wall Passing</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk latihan 1</li> <li>• Bentuk latihan 2</li> </ul> Pendinginan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan statis</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul>	15 Menit  40 Menit  10 Menit	5	11

### PROGRAM LATIHAN WALL PASSING SIKLUS II

Jenis Latihan	: <i>Wall Passing</i>
Frekuensi	: 3 Kali Seminggu (Senin, Rabu, Jumat)
Lama Latihan	: 2 Minggu
Waktu Latihan	: 15.00 – 17.00 Wib
Waktu Pemanasan	: 15 Menit
Waktu Latihan inti	: 40 Menit
Waktu Pendinginan	: 10 Menit
Istirahat antar set	: 30 Detik

#### Minggu I

Hari/Tanggal	Kegiatan	Waktu	Set	Repetisi
Senin 04-02-2013	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan Statis</li> <li>• Lari mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali</li> <li>• Pemanasan Dinamis</li> </ul> Latihan <i>Wall Passing</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk latihan 1</li> <li>• Bentuk latihan 2</li> </ul> Pendinginan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan statis</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul>	15 Menit  40 Menit  10 Menit	5	12
Rabu 06-02-2013	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan Statis</li> <li>• Lari mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali</li> <li>• Pemanasan Dinamis</li> </ul> Latihan <i>Wall Passing</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk latihan 1</li> <li>• Bentuk latihan 2</li> </ul> Pendinginan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan statis</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul>	15 Menit  40 Menit  10 Menit	5	12
Jumat 08-02-2013	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan Statis</li> <li>• Lari mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali</li> <li>• Pemanasan Dinamis</li> </ul> Latihan <i>Wall Passing</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk latihan 1</li> <li>• Bentuk latihan 2</li> </ul> Pendinginan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan statis</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul>	15 Menit  40 Menit  10 Menit	5	12

**Minggu II**

<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Waktu</b>	<b>Set</b>	<b>Repetisi</b>
Senin 11-02-2013	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan Statis</li> <li>• Lari mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali</li> <li>• Pemanasan Dinamis</li> </ul> Latihan <i>Wall Passing</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk latihan 1</li> <li>• Bentuk latihan 2</li> </ul> Pendinginan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan statis</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul>	15 Menit  40 Menit  10 Menit	5	13
Rabu 13-02-2013	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan Statis</li> <li>• Lari mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali</li> <li>• Pemanasan Dinamis</li> </ul> Latihan <i>Wall Passing</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk latihan 1</li> <li>• Bentuk latihan 2</li> </ul> Pendinginan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan statis</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul>	15 Menit  40 Menit  10 Menit	5	13
Jumat 15-02-2013	Pemanasan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan Statis</li> <li>• Lari mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali</li> <li>• Pemanasan Dinamis</li> </ul> Latihan <i>Wall Passing</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk latihan 1</li> <li>• Bentuk latihan 2</li> </ul> Pendinginan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan statis</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul>	15 Menit  40 Menit  10 Menit	5	13

## Lampiran 2

## LEMBAR OBSERVASI LATIHAN SIKLUS I

No	Latihan	Dilakukan		Keterangan
		Ya	Tidak	
1	Pemain terdiri dari 2 tim yang dibagi menjadi 3 atau 4 pemain, saling berhadapan dengan jarak 15 meter.	√		
2	Satu pemain (pemain W, harus salah satu pemain terbaik) berdiri ditengah diantara kedua tim dan menyamping sejauh 5 meter agar bisa memberikan passing yang lebih baik.		√	Pada saat pelaksanaan pemain W tidak dapat melakukan passing dengan baik kepada pemain A sehingga posisi bola jauh dari pemain A
3	Pemain A menggiring bola, mengoper ke pemain W, kemudian berlari untuk menerima operan dari pemain W, menerima bola, kemudian mengoper kepemain Z.	√		
4	Pemain A mengikuti operan, dan kebelakang tim lawan. Pemain Z mengulang permainan yang sama dan terus berkelanjutan.	√		



### LEMBAR OBSERVASI LATIHAN SIKLUS II

No	Latihan	Dilakukan		Keterangan
		Ya	Tidak	
1	Pemain terdiri dari 2 tim yang dibagi menjadi 3 atau 4 pemain, saling berhadapan dengan jarak 15 meter.	√		
2	Satu pemain (pemain W, harus salah satu pemain terbaik) berdiri ditengah diantara kedua tim dan menyamping sejauh 5 meter agar bisa memberikan passing yang lebih baik.	√		
3	Pemain A menggiring bola, mengoper ke pemain W, kemudian berlari untuk menerima operan dari pemain W, menerima bola, kemudian mengoper kepemain Z.	√		
4	Pemain A mengikuti operan, dan kebelakang tim lawan. Pemain Z mengulang permainan yang sama dan terus berkelanjutan.	√		