

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa penerapan variasi latihan berpengaruh terhadap peningkatan hasil latihan *dribbling* sepakbola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VIII SMP Satu Atap Negeri 2 Onanrunggu Desa Sipira Kecamatan Onanrunggu Kabupaten Samosir Tahun Ajaran 2012/2013,

Persentase peningkatan hasil latihan siswa pada tes awal adalah 23% (Tuntas), pada tes siklus I meningkat menjadi 45 % (Tuntas), dan pada pelaksanaan tes siklus II telah mencapai 91 % (Tuntas). Nilai rata-rata siswa pada tes awal adalah 57.23 (Tidak Tuntas), pada tes siklus I meningkat menjadi 61.40 (Tidak Tuntas), dan pada pelaksanaan tes siklus II telah mencapai 76.43 (Tuntas).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Agar guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih meningkatkan kualitas latihan, terutama melalui penerapan variasi latihan.
2. Agar pihak sekolah lebih memperhatikan kualitas sarana dan prasarana Pendidikan Jasmani, terutama sarana dan prasarana permainan sepakbola.
3. Agar para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah memperhatikan dan mengembangkan teknik penerapan variasi latihan yang lebih efektif.