

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengaruh metode terpusat dan metode acak terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola. Dari analisis menggunakan data skripsi jurnal dan artikel dapat ditentukan bahwa metode latihan acak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik dasar *shooting*, *passing* dan *dribbling* dalam sepakbola.

Dari perhitungan hipotesis yang dilakukan para peneliti terdahulu didapatkan hipotesis perbedaan Variabel X_1 dan X_2 diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar atau tabel dari hasil yang diperoleh dari masing-masing peneliti didapatkan nilai t hitung dan t tabel yang berbeda dikarenakan jumlah sampel dan subyek penelitian yang berbeda maka didapatkan hasil penelitian yang berbeda pula. Namun demikian hasil yang didapatkan diantara metode latihan terpusat dan latihan acak, yang memberikan pengaruh yang signifikan yaitu metode latihan acak. Dikarenakan metode latihan acak dalam pelaksanaannya melakukan sejumlah gerakan secara sekaligus dalam waktu yang bersamaan secara bergantian, sehingga menjadikan gerakannya lebih otomatis dikuasai oleh siswa.

Selain keunggulan dari metode latihan acak, metode latihan terpusat juga dapat memberikan pengaruh yang signifikan sesuai penelitian yang dilakukan oleh Nanang Huntojoo yaitu metode terpusat sangat berpengaruh juga pada latihan-latihan kordinasi dan otomatisasi gerakan yang dapat memperhatikan panjang langkah, perkenaan kaki terhadap bola, dan daya ledak otot tungkai. Sehingga metode terpusat sangat baik bagi pelatih, dan berpengaruh dalam menentukan hasil keterampilan tendangan. Jadi kesimpulannya ialah latihan dengan metode terpusat memiliki pengaruh terhadap peningkatan ketepatan shooting pada siswa. Lain halnya dengan penelitian ini yaitu dari lima sumber data terdapat empat sumber yang menyatakan

metode latihan acak berpengaruh cukup signifikan dalam kemampuan teknik dasar sepakbola.

B. Implikasi

Penggunaan metode latihan terpusat dan latihan acak diperlukan guna memberikan pengalaman pada siswa dalam melakukan aktivitas gerak.

1. Bagi instansi atau sekolah agar memberikan pelatihan yang lebih untuk tenaga pendidik agar meningkatkan kualifikasi dan kinerja pendidik dalam memberikan pembelajaran bagi siswa.
2. Bagi guru hendaknya memberikan pengalaman lebih untuk siswa ketika menggunakan metode pembelajaran yaitu dengan menggunakan metode latihan terpusat dan acak atau metode yang dimodifikasi agar siswa lebih aktif dan maksimal dalam mencapai hasil belajarnya
3. Bagi siswa diharapkan mempunyai minat belajar yang tinggi setelah melakukan pembelajaran menggunakan metode latihan terpusat dan latihan acak sehingga mendapatkan hasil belajar yang optimal.
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih mengkaji lebih dalam temuan-temuan yang didapat dalam penelitian ini, sehingga memberikan informasi yang lebih akurat dan memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya bidang olahraga

C. Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, implikasi yang dihasilkan sebagai berikut.

1. Belum banyaknya guru yang memberikan metode mengajar yang bervariasi dan menyenangkan untuk peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi guru PJOK di sekolah.
2. Adanya metode pembelajaran yang bervariasi dan menarik pada penelitian terdahulu menjadi bukti bahwa perlu adanya hal baru dalam menarik perhatian peserta didik. Oleh karena itu, metode latihan terpusat dan latihan acak dapat digunakan pada pembelajaran teknik dasar sepakbola.