

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Kota Kupang mengenai pemahaman teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat Pemahaman Teoretis: Sebagian besar siswa memiliki tingkat pemahaman teoretis yang baik. Dari 20 siswa, 12 siswa (60%) berada dalam kategori sangat baik, 5 siswa (25%) kategori baik, 2 siswa (10%) dalam kategori cukup dan 1 siswa (5%) kategori kurang baik.
2. Hasil Praktik di Lapangan: Sebanyak 14 siswa (70%) yang mampu melakukan teknik menendang bola dengan benar dan stabil. 3 siswa (15%) menunjukkan teknik yang belum konsisten, terutama pada penempatan kaki tumpu dan arah bola, sementara 3 siswa lainnya (15%) belum mampu mengontrol bola secara optimal dan tidak melakukan gerakan lanjut (*follow through*) dengan baik.
3. Hubungan antara Teori dan Praktik: Terdapat kesinambungan antara pemahaman teori dan pelaksanaan praktik. Pemahaman teoretis yang baik tentu akan tercermin dalam keterampilan praktik.

B. Saran

1. **Bagi Guru PJOK:** Disarankan agar pembelajaran teknik dasar sepak bola dirancang secara aplikatif, perlu di pertahankan dan ditingkatkan melalui demonstrasi langsung, latihan berulang, serta evaluasi berkala yang menghubungkan teori dan praktik. Guru juga dapat menerapkan pendekatan diferensiasi untuk menyesuaikan strategi pengajaran dengan kebutuhan siswa.
2. **Bagi Siswa:** Siswa perlu lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran praktik dan tidak hanya memahami teori. Latihan mandiri di luar jam pelajaran juga akan membantu meningkatkan keterampilan teknik secara menyeluruh.
3. **Bagi Sekolah:** Sekolah sebaiknya menyediakan fasilitas yang memadai dan lebih mendukung baik itu waktu latihan yang cukup, melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, guna menunjang keterampilan siswa dalam bidang olahraga.
4. **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pengembangan studi lanjutan dengan melibatkan lebih banyak teknik dasar dalam olahraga sepak bola dan memperluas cakupan variabel seperti motivasi belajar dan pengaruh lingkungan.