

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh antara kecepatan dan kelincahan terhadap ketrampilan menggiring bola dalam sepak bola pada mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga semester 2.
2. Dalam menggiring bola hendaknya menggunakan tehnik – tehnik tertentu sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam menggiring bola

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada di jurusan pendidikan kepelatihan olah raga sebagai berikut:

1. Dalam menggiring bola hendaknya menggunakan tehnik
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk – bentuk latihan yang akan digunakan.
3. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Algifari. 2000. *Analisis Regresi*. Yogyakarta. BPFE.
- A. Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Padang : Depdikbud
- Baley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang : Bahasa Prise
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge : Kendall/Hunt Publishing Company
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Dwiloka, Bambang dan Riana, Rati. 2005. *Teknik Menulis Karya Ilmiah*. Jakarta : PT. Asdi Mahasatya.
- Dwiloka. 1997. *Kamus Bahasa Indonesia*. Surabaya: Apollo.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud
- Luxbacher, Ph, D, Joseph A.2004. *Sepak bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Mukholid, Agus. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Yudistira.
- Suharno HP.1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta
- _____.1978. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta :Yayasan STO
- Suharsimi Arikunto. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Sukatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya :Tiga Serangkai
- Sumardjono. 1986. *Alat-alat dan Pengukuran*. Semarang :IKIP Semarang
- Sutrisno, Hadi. 1996. *Metodologi Research Jilid I*. Yogyakarta :Yayasan Fakultas UGM
- Sugiono, 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta