BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa kelas VII SMP Negeri 2 Buntulia.
2. Ada hubungan antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola siswa kelas VII SMP Negeri 2 Buntulia.
3. Ada hubungan antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola siswa kelas VII SMP Negeri 2 Buntulia.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu bagi pelatih yang akan meningkatkan kemampuan menggiring bola hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu, seperti kecepatan lari 25 meter dan kelincahan. Bentuk perhatian dapat berwujud melatih kecepatan dan kelincahan dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kemampuan menggiring bola.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih sepakbola, hendaknya memperhatikan kecepatan lari 25 meter dan kelincahan karena mempengaruhi kemampuan menggiring bola.
2. Bagi atlet sepak bola agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan menggiring bola.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agung Setiawan. (2010). “Hubungan Kelincahan dengan Ketrampilan Menggiring Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Purworejo.” *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Anton Wahyudi. (2007). “Perbedaan Latihan Kecepatan Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar dengan Kura-Kura Kaki Penuh pada Pemain SSB Puspor UNY Yogyakarta.” *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Aryanto dan Margono.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta : Penerbit PUSTAKA INSAN MADANI

Chandra dan Sanoesi.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Penerbit PT Arya Duta.

Dwimarsa.2011. Otot Dan Tulang. Bandung : Penerbit PT Pakar Raya.

Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas”. *Artikel.http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorovsmirnov-untuk-uji-normalitas/*. (Diunduh 2 Juli 2011).

Husdarta dan Maryani.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta : Penerbit Armico

Husdarta.2014. Psikologi Olahraga. Bandung : Penerbit ALFABETA.

Ismaryati. 2010. *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Laatihan Sirkuit-Pliometrik dan Berat Badan*. Tersedia pada http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/paedagogia/article/view/102. Diakses pada Tanggal 14 April 2013.

Nurhuda dan Kusmawati.2010. Arena Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Jakarta: Penerbit PT Sinergi Pustaka Indonesia

Nolvin. 2013. *Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Melalui Permainan Olahraga Tradisional Benteng Hadang Pada Siswa Kelas V SD Inpres 2 Kamarora Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi.* Tersedia pada http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/1353/971. Diakses pada Tanggal 25 Desember 2013.

Nurdin (2013) Optimalisasi Pelatihan Dan Ketahan Otot, Kelincahan Serta Keseimbangan Dalam Olahraga Senam Lantai Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Dan Kemampuan Melakukan Senam Dengan Baik Dan Benar Pada Siswa Kelas X Smester Ii Smk Moaspati Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2012/2013

Mylsidayu.2014. Psikologi Olahraga. Jakarta : Penerbit PT Bumi Aksara.

Mashar dan Dwinarhaya.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta : Penerbit Swadaya Murni

Merta Yoga I Made. 2013. *Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Kapasitas Vital Paru-paru.* Tersedia pada http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/1566/1395. Diakses pada Tanggal 25 Desember 2013.

Muhammaddiah (2015) Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan Dan Lari Interval Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola.

Khafadi dan Sutrisno.2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 2 . jakarta : Penerbit CV. PUTRA NUGRAHA.

Rumini, Rahayu, dkk (2012) Pengaruh Metode Latihan, Bentuk Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Prestasi Lari 100 Meter

Sarjono Dr.2011. BIOKIMIA OTOT. Yogyakarta : Penerbit Muha Medka Yogyakarta.

Sarjiyanto dan suwardi.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta : Penerbit PT. Intan Pariwara.

Sarjana dan Sunarto.2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Penerbit CV. Teguh Karya.

Suranto dan Isnain .2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Penerbit Karya Mandiri Nusa.

Taharapy. M. Johni. *Pelatihan Alternate Bounding With Single Arm Action Dalam Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter.* Tersedia pada http://ejournal.unlam.ac.id/index.php/multilateral/article/view/193. Diakses pada Tanggal 25 Desember 2013.

Udiyana,Kanca, Dkk (2014) Pengaruh Pelatihan Modifikasi *Zig Zag Run* Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Pgri 1 Amlapura Tahun Ajaran 2013/2014 "Skripsi Singaraja Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesa Singaraja.

Wihasati dan Santosa.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta : PT CV Sejati.

Wahyuni Dkk.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta : Penerbit PT Wangsa Jatra Lestari.