

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Biru. Hal tersebut berdasarkan perhitungan nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini diperoleh nilai sebesar 0,65 artinya, siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Biru sudah mampu menggiring bola dengan baik pada saat bermain sepak bola. Terdapat hubungan kecepatan lari 30 meter dengan menggiring bola, karena r hitung $0,65 > r$ tabel yaitu 0,46.

Berdasarkan perhitungan nilai koefisien korelasi tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga Biru memiliki kontribusi yang signifikan. Maka hipotesis yang berbunyi terdapat hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan menggiring bola pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga Biru dapat diterima kebenarannya.

5.2 Saran

1. Faktor kecepatan lari 30 meter pada permainan sepak bola sangat memberi peran utama dalam kemampuan menggiring bola. Untuk itu bagi para pelatih, pembina, serta guru-guru olahraga, khususnya permainan sepakbola agar perlu diperhatikan bahwa faktor kecepatan perlu dilatih secara baik, terarah, dan sesuai dengan porsi latihan olahraga.
2. Untuk kedepannya diharapkan penelitian ini dapat ditingkatkan pada ruang lingkup yang lebih luas, agar hasil yang dicapai bisa dijadikan bahan masukan dan renungan bersama. Sehingga olahraga di Provinsi Gorontalo khususnya cabang olahraga sepakbola akan bisa lebih berkembang dan mencapai prestasi yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah. 2011.** *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. S.T.O. Yogyakarta.
P.T Sastra Hudaya.
- Abdullah Arma. 2010.** *Olahraga untuk Pelatih, Pembina dan Penggemar*.
- Aryanto Budi dan Margono. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pustaka Insan Madani.
- Asmar Jaya. 2011.** *Futsal; Gay Hidup, Peraturandan Tips Permainan*.
Yogyakarta; Pustaka Timur.
- Ambarukmi Dwi Hatmisari. 2010.** *Pelatihan-Pelatihan Fisik Level 1*. Jakarta:
Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Dan Iptek Olahraga
Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga
- Budiwanto. 2012.** *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Bahrudin. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: PT Galaxy Puspa Mega.
- Chandra Sodikin dan Achmad. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT Arya Duta.
- Djoko Pekik Irianto. 2010.** *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukaman Offet.
- Danny. 2012.** *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung : PT Intan Sejat.
- Engkos Kosasih. 2011.** *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Eri Praktiknya Dwikusworo. 2011.** *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*.
Semarang: Universitas Negeri Semarang.

- Faridha dan Sri Santoso. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta: Mediatama.
- Hidayat Yusuf dan Sindhu Cindar Bumi. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Herwin. 2010.** *Metode Small side Game dalam pembelajaran Keterampilan dasar permainan sepakbola.* Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hidayah, T dkk. 2014.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta: Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Hasanah Ina. 2010.** *Sepakbola.* Bandung: PT Indahjaya Adipratama.
- Harsono. 2010.** *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching.* Jakarta : PT. Dirjen Dikti P2LP
- Ismaryati. 2010.** *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Imam Hidayat. 2010.** *Biomekanika.* Bandung: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bandung.
- Jonath.U.E. Haag dan R. Krembel. 2010.** *Atletik II.* Jakarta : PT. Rosda Jayaputra.
- Kosasih Engkos. 2011.** *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta: Erlangga.
- Kogar, Robert. 2011.** *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja.* Terjemah. Bandung: PT. Saka Mitra Kompetensi.

- Komarudin. 2011.** *Dasar Gerak Sepakbola. Diktat Pembelajaran.* Yogyakarta : FIK UNY.
- Luxbacher, Joseph A. 2010.** *Sepakbola.* Terjemah. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Lubis Johansyah. 2013.** *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mashar Mohammad Ali dan Dwinarhayu. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Swadaya Murni.
- M. Muhyi Faruq. 2010.** *Meningkatkan Kebugaran Tubuh melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola.* Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Muhajir dan Budi Sutrisno.2014.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan.* Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Mulyana, dkk.2014.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan.* Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Mielke. 2010.** *Dasar-dasar Sepakbola.* Bandung: PT Intan Sejati.
- Muhdor Zidane A.H, 2013.** *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional. Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan.* Jakarta: Kata Pena.
- Muhadi. 2010.** *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Dikbud Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- M. Sajoto. 2011.** *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.

- Moh. Gilang. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII.* Jakarta: Ganeca Exact.
- Mappaompo, M. Adam. 2011.** Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai. *Jurnal ILARA*, 2 (1), 96-101.
- Nurhasan. 2011.** *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Prabowo, A. 2014.** “*Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Rantai Baja Kota Purwodadi Tahun 2013*”. Dalam Sukatamsi, *Teknik Dasar Permainan Sepak Bola (hlm. 1422)*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 3 (11) : 1422. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>. (diakses 19 Juni 2016 pukul 05:40 wib).
- Pekik, Djoko. 2010.** *Dasar Kepeatihan.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Resa. M .2014.** *Pengaruh Latihan French Press Terhadap Kemampuan Pukulan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Sma Negeri 2 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara (hal 26)*. Skripsi: Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.
- Remmy Muchtar. 2010.** *Olahraga Pilihan Sepakbola.* Jakarta: Depdikbud.
- Roji dan Eva Yulianti. 2014.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Sujawardi dan Dwi Sarjiyanto. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Intan Pariwara.
- Scheunemann. 2010.** *Dasardasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma Publishing.
- Syarif. 2010.** *Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Dengan Model Latihan Panjang Langkah dan Frekuensi Langkah*. Tesis. Megister Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Sutrisno Budi dan Muhammad. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan 2*. Jakarta: CV Karya Utama.
- Sneyer. 2010.** *Sepak Bola Latihan dan Strategi Permainan*. Jakarta: Rosda Jaya Putra.
- Sukatamsi. 2010.** *Teknik Bermain Sepakbola*. Surakarta : Tiga Serangkai.
- Sukadiyanto. 2012.** *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syarifuddin. 2010.** *Pengantar Ilmu Melatih Main Bola Bersama*. Olympic Edisi. FPOK IKIP Padang Pele.
- Surayin dkk. 2012.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya.
- Soekatamsi. 2010.** *Materi Pokok Permainan Besar I (sepakbola)*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Sucipto dkk. 2011.** *Sepakbola Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

- Tarmudi dan Ahmad. 2011.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan.*
Jakarta: PT Sarana Panca Karya Nusa.
- Widyastuti Endang dan Agus Suci. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta: PT. Masmedia Buana Pustaka
- Widiastuti. 2011.** (a). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Wisahati Aan Sunjata dan Teguh Santosa. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: CV Setiaji.
- Widi Hartomo. 2013.** *Pengaruh Latihan Kecepatan Reaksi dan Latihan Kecepatan Gerak terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Umur 14 Tahun. Skripsi.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.