

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola, kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dan kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Telaga dimana kekuatan otot tungkai memiliki hubungan sebesar -0,914, kelincahan sebesar 0,887, dan kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola sebesar 0,903. Dari kedua variabel bebas yaitu kekuatan otot tungkai dan kelincahan yang memiliki hubungan paling besar dengan kemampuan menggiring bola terdapat pada kekuatan otot tungkai.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu: Sebagai bahan pertimbangan dalam latihan kekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat *Leg Dynamometer*, latihan kelincahan menggunakan *Texas Zig-zag Run Test*, dan latihan kemampuan menggiring bola menggunakan tes Menggiring Bola Futsal, supaya dapat meningkatkan kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Telaga hingga hasil yang maksimal.

5.3 Keterbatasan Penelitian

1. Tidak diperhatikannya kondisi fisik siswa pada saat pengambilan data, sehingga dapat mempengaruhi hasil tes yang dilakukan.
2. Terbatasnya jumlah sampel penelitian yang disajikan dalam penelitian ini, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

5.4 Saran

1. Bagi Pemain

Perlunya memperhatikan latihan kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan kemampuan menggiring bola agar termotivasi dan lebih semangat dalam berlatih.

2. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melibatkan variabel-variabel bebas atau *independent variable* (X) lainnya yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan.

3. Bagi Pelatih

Bagi para pelatih futsal, diharapkan menerapkan latihan kekuatan otot tungkai, kelincahan dan menggiring bola saat pelatihan futsal dengan berbagai bentuk model.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar Bambang. 2015. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Dewi Kartika Noorwindhi Dan Sahat Saragih. 2014. *Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Kepramukaan Terhadap Perilaku Prososial Remaja Di SMP Santa Ursula Jakarta*. Jurnal Psikologi Indonesia. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Volume 3, Nomor 03.
- Diana. 2008. *Futsal*. Yogyakarta: CV. Empat Pilar.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Hidayah Renaning Sakidah. 2009. *Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler (Tartil Qur an) Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Lawang*. Skripsi. Malang: UIN.
- Ismaryanti. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.
- Kurniawan Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta Timur: Perpustakaan Nasional RI.
- Lhaksana Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Maulidiyah Ibrizah. 2014. *Manajemen Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Sekolah Berwawasan Lingkungan Di SMA 3 Annuqayah Guluk-Guluk Sementep*. Tesis. Program Magister manajemen Pendidikan Islam Sekolah PascaSarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Muhajir Dan Budi Sutrisno. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Murhananto. 2006. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Rahmani Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Perpustakaan Nasional RI.
- Riduwan. 2013. *Metode Dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Roji Dan Eva Yulianti. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.

- Rufikasari Candra Lia Dan Tri Apriliyanto Utomo. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Surakarta: CV Mediatama.
- Sajoto Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIKBUD.
- Sajoto Mochamad. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sumaryoto Dan Soni Nopembri. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Susanto Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syarifudin Dan Sudrajat Wiradihardja. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Wahdjosumidjo. 2002. *Keterampilan Dasar Sepak Bola Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 4 Klaten Tahun Pelajaran 2009/2010*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yanti Noor, dkk. 2016. *Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di SMA Korpri Banjarmasin*. Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan. Program Studi PPKn FKIP Universitas Lambung Mangkurat. Volume 6, Nomor 11.