

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan menggunakan T-Skor, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu :

1. Kondisi fisik (*Kekuatan Otot Tungkai*) atlet SSB Bintang Kansa Fc tahun 2019 kategori “Baik Sekali” yaitu 14,28% (3 Atlet), kategori “Baik” yaitu 4,77% (1 Atlet), kategori “Sedang” yaitu 42,85% (9 Atlet), kategori “Kurang” yaitu 33,33% (7 Atlet), kategori “Kurang Sekali” yaitu 4,77% (1 Atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 64,96, kekuatan otot tungkai atlet SSB Bintang Kansa Fc tahun 2019 pada kategori “**Sedang**”
2. Kondisi fisik (*Kecepatan*) atlet SSB Bintang Kansa Fc tahun 2019 kategori “Baik Sekali” yaitu 0%, kategori “Baik” yaitu 57,14% (12 Atlet), kategori “Sedang” yaitu 19,05% (4 Atlet), kategori “Kurang” yaitu 0%, kategori “Kurang Sekali” yaitu 23,81% (5 Atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 5,28, Kecepatan atlet SSB Bintang Kansa Fc tahun 2019 pada kategori “**Baik**”
3. Kondisi fisik (*Kelincahan*) atlet SSB Bintang Kansa Fc tahun 2019 kategori “Baik Sekali” yaitu 9,52% (2 Atlet), kategori “Baik” yaitu 28,57% (6 Atlet), kategori “Sedang” yaitu 47,62% (10 Atlet), kategori “Kurang” yaitu 0%, kategori “Kurang Sekali” yaitu 14,29% (3 Atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 18,70, Kelincahan atlet SSB Bintang Kansa Fc tahun 2019 pada kategori “**Sedang**”

5.2 Saran-saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan diatas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain :

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi atlet.

2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola bagi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Pujiyanto** (2015). *PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR ATLET TENIS MEJA USIA DINI DI KOTA SEMARANG*. Journal of Physical Education, Health and Sport. Semarang. Indonesia. 2354-7901.
- Arne Pettersen** (2015). *The Effect of Speed Training on Spirit and Agility Performance In Female Youth Soccer Players*”. Journal Of Physical Education and Sport, 15(3): 395-399.
- Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah**, 2019. Universitas Negeri Gorontalo
- Burhan** (dalam Gilang, 2013). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Dharis Septian Randy Pradipt** (2014). *PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN SEPAK BOLA GAWANG SKOR DALAM PENJASORKES BAGI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 5 TUBANAN KECAMATANKEMBANG KABUPATEN JEPARA 2012/2013*. Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro** (dalam Hariswan, 2016). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas. Kedokteran UI.
- Depdiknas**. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto**. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Felipe Manuel Clement dan Fernando Lourendo** (2015). *The Social Network Analysis of Switzerland Football Team on FIFA World Cup 2014*” Journal Of Physical Education and Sport, 15(1): 136-141.
- Gethell B** (2016). *Kebugaran Fisik : A Way of Life, 2nd ed*. New York.

- Hariswan Saputro** (2016). *Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepakbola Atlet Sepakbola Klub Persopi Piyudan*. Bantul. UNY
- Harsono** (dalam Hariswan, 2016). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Ismaryati**. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- M. Sajoto** (dalam Muh. Hilman, 2016) *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIBUD.
- M. Sajoto** (dalam Hariswan, 2016) *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Dahari Prize
- Muh. Hilman**. (2016) *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola UNY. Skripsi*. Yogyakarta. UNY.
- Muh. Ali** (dalam Gilang, 2013) *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung.
- Mohammed Nawi Alanazi Homoud** (2015). *RELATIONSHIPS BETWEEN ILLINOIS AGILITY TEST AND REACTION TIME IN MALE ATHLETES*. Turaif Northern Border University (Saudi Arabia).
- Mappaompo** (2011). *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai*. Jurnal ILARA, 2 (1), 96-101.
- Nugraha Dendi S** (2012). *ANALISIS KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS PUTRA USIA 16 – 18 TAHUN KEJURPROV JATIM*. Universitas Negeri Surabaya.

Nurfaddilah Darwis (2016) *PERBANDINGAN AGILITY ANTARA NORMAL FOOT DAN FLAT FOOT PADA ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA BASKET DI KOTA MAKASSAR*. UNHAS Makassar.

PSSI. (2002). *Peraturan Permainan Khusus Pemain Usia 10 dan 12 Tahun*. PSSI.

Richard Giulianotti and Roland Robertson (2004). *The Globalization of Football: A Study In The Glocalization of The 'Serious Life'*. Blackwell Publishing.

Saifudin Azwar. (dalam Hariswan, 2016). *Anatomi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Balai Pustaka.

Soedjono, dkk. (dalam Hariswan, 2016) *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.

Sravan Kr Singh Yadav (2016). *A Comparative Study of Speed And Explosive Strength of 14 to 20 years Football Players of Rural And Urban Area of Bilaspur*. Chhattisgarh, India
(<http://www.kheljournal.com/archives/2016/vol3issue5/PartF/3-5-81-840.pdf>)

Subagyo Irianto. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY.

Suharno. (dalam Hariswan 2016). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola* . Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyanto (dalam Dwi Hartanto, 2014) *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.

Sugiyanto (dalam Muh. Hilman, 2016) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta

Sugiyono (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto (dalam Hariswan, 2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Treadwell (dalam Hariswan, 2016) Saifudin,. (1999). *Anatomi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Balai Pustaka.

Wahyu Lestari. (2013). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Putri Binangun Kulon Progo (Laporan Penelitian)*. Yogyakarta.