

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara lari 50 meter dengan kemampuan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola.
2. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola.
3. Terdapat hubungan bersama antara antara lari 50 meter dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola.

#### **5.2 Saran**

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola cabang olahraga sepak bola, maka perlu ditunjang oleh lari 50 meter dan kelincahan. Maka dengan adanya kecepatan dan kelincahan akan tercipta hasil kemampuan menggiring bola.
2. Perlunya bentuk-bentuk latihan kondisi fisik baik untuk meningkatkan kelincahan dan aktivitas menggiring bola contohnya *ladder drill* (kelincahan) dan model latihan menggiring bola.
3. Perlunya memperhatikan lari 50 meter bagi atlet sepak bola kiranya dengan kecepatan akan menunjang keterampilan teknik menggiring bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- Andi Suhendro, dkk. (2002). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Bahagia, Yoyo. 2010. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Chandra Shodikin dan achmad Esnoe Sanoesi., 2010., *pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan., untuk SMP/MTs Kelas VII.*, Pusat Pembukuan, Kemntrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Didik Zafar. (2010). *Mengajar dan melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukaman Offet.
- Edy Purnomo. 2007. *Pedoman mengajar Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta : FIK UNY
- Harsono, 2001. *Kecepatan. Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Ke terampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang Tahun 2005.* (Online), 2005:11, Tersedia: Lib.Unnes.Ac.Id/748/1/1297. Diunduh 23 Juni 2016.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung : C.V. Tambak Kusuma.
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS: Surakarta.
- Koger, Rober. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. UNNES : Semarang
- Koger, Robert. (2007). *Latihan dasar tehnik sepak bola*. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang
- Luxbacher, A. J. (2011). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Grafindo Persada
- Mielke Danny (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Eastern Oregon University.
- Nurhasana. 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional dan Dirjen Olahraga.

- Rohim, Abdul.(2008). *Bermain sepak bola*. Semarang ; Aneka ilmu
- Sugiyono. 2014.*Metode Penelitian Pendidikan kuantitatif dan kualitatif*. Jakarta : Alfabeta
- Sucipto,Dalam Adrian Nusmoy, 2000. Hakikat Sepakbola. *Studi Kondisi Fisik Atlet Sepakbola PersatuanSepakbola FakultasKeguruan Dan Ilmu PendidikanUniversitasBengkuluTahun2014*.(Online).2014:9.Tesedia:Repository.Unib.Ac.Id/9024/2/I.Ii.Iii.Ii-14 Dan. Fk. Diunduh 23 Juni 2016
- Sajoto, Mochamad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisikdalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sindhu.(2010). *Marketing Experiental Pada Convenience Store*, [Online] Available:
- Sunjata dan Teguh. (2010). *Tehnik dasar dalam Permainan Sepakbola*.Yogyakarta: FIK UNY.
- Suwarno Kr. (2001). *Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sucipto dkk.2000.*Sepakbola Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*.Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Sukadiyanto. (2005). *DiktatPengantar Teori dan Metodologi LatihanFisik*. Yogyakarta: FIK
- Sri Wahyuni dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta