

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas XI SMK Negeri Model Gorontalo.
2. Terdapat hubungan antara kelentukan dengan hasil menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas XI SMK Negeri Model Gorontalo.
4. Terdapat hubungan bersama antara kelincahan dan kelentukan dengan hasil menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas XI SMK Negeri Model Gorontalo.

5.2 Saran

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

1. Untuk meningkatkan hasil menggiring bola dalam permainan sepak bola, maka perlu ditunjang oleh kondisi fisik kelincahan dan kelentukan.
2. Perlunya kelentukan baik dalam melakukan pemanasan maupun saat gerakan inti. Dengan kelentukan yang baik maka akan mengurangi tingkat cedera
3. Diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan bentuk latihan kelincahan guna meningkatkan teknik dalam permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 1992. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Bina Aksara
- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- A Sarumpaet, Zulfar Djazet dan Imam Sadikun. 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- A. Sarumpaet. 1992. *Permainan Bola Besar*. Padang : Depdikbud
- Baley, A James. 1986. *Pedoman Atlet*. Semarang. Dahara Prize
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge : Kendall/Hunt Publishing Company
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo : LPP UNS dan UPT Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Persindo
- Mochamad Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta:Depdikbud Dikti P2LPTK
- Mochamad Sajoto, 1999. *Peningkatan dan Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize
- Moeloek. 2005. *Dasar Fisikologis Kesegaran Jasmani dan latihan Fisik*. Jakarta: Fakultas Kedokteran

- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Nossek Jossef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos : Pan African Press ltd.
- Soedjono. 1985. *Taktik dan Kerja Sama*. Yogyakarta: PT. Balai Pustaka
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. CV. Alfabeta
- Sugiyono. 2008. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung.: CV Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Suharno HP. 1985. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: tiga Serangkai
- Sukatamsi. 2001. *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional