

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Club Bhaskara Bone Pantai.
2. Terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Club Bhaskara Bone Pantai.
3. Terdapat hubungan bersama antara panjang tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Club Bhaskara Bone Pantai.

5.2 Saran

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

1. Untuk menggiring bola pada permainan sepak bola, harus ditunjang oleh beberapa kondisi fisik yaitu panjang tungkai dan keseimbangan yang baik.
2. Perlu memperhatikan keseimbangan tubuh yang stabil saat menggiring bola agar saat menggiring tidak mudah terjatuh.
3. Perlunya bentuk-bentuk latihan kondisi fisik baik untuk meningkatkan panjang tungkai maupun bentuk latihan yang mengarah pada keseimbangan tubuh hingganya dapat menunjang dalam melakukan teknik dalam permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji S. Nikolaus. 2016. Hubungan antara kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung. Lampung : FKIP Universitas Lampung.
- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis, Edisi Revisi*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor . 1990. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge : Kendall/ Coporation.
- Daryanto Porja Zusyah dan Khoirul Hidayat. 2015. *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola, Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 4, No. 2, Desember. 2015*.
- Depdikbud. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Pusat Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Indonesia, Jakarta: Balai Pustaka.
- Evelyn C. P. 1987. *Anatomi & Fisiologi Untuk Paramedis*. Alih Bahasa Sri Yuliani Handoyo. Jakarta. PT. Gramedia.
- Furkan, Samsudin. 2017. *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola, Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 7, No. 1, Januari-Juni 2017, ISSN : 2088-0324*.
- Fahim,Aghis,Muhammad. 2017. *Jurnal Pengaruh Latihan Speed Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Kemampuan Menggiring Bola*. Kediri : FKIP Universitas Nusantara PGRI.
- Hendra. 2017. *Analisis Antropometri dan Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMA, Jurnal Of Physical Education, Sport and Recreation, Volume 1 Nomor 1 September 2017, e-ISSN : 2597-7016 dan p-ISSN : 2595-4055*.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Hidayat. 2007. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Bineka Cipta.
- Ismoyo, Fajar.2014. *Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB angkatan muda tridadi kelompok umur 11-12 tahun*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Moderen*. Jakarta : Be Champion.
- Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan –Edisi Revisi Jakarta*.
- Mashar,Mohammad Ali, dan Dwinarhayu. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas IX SMP/MTs*. Jakarta : Swadaya Murni

- Muhajir dan Sutrisno, Budi. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VII SMP/MTs*. Jakarta : Politeknik Negeri Media Kreatif.
- Pearce.C. 2006. *Anatomi dan fisiologi untuk paramedis*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Purwanto. 2006. Pengantar Statistik Keperawatan. Jakarta: EGC.
- Riduwan Dkk, 2015. Pengantar Statistika Untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Sujarwadi, Sarjiyanto Dwi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VIII SMP/MTS*. Jakarta : PT Intan Pariwara
- Sunjata dan Teguh. (2010). *Tehnik dasar dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Sarjana Budi Admadja dan Sunarto J.T Bambang. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Teguh Karya.
- Siswandi Ekkry. 2017. *Pengaruh Metode Latihan Tehnik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribbling Zig-Zag Permainan Futsal, Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 2017, ISSN : 2477-3311*.
- Sajoto, Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK. IKIP Semarang.
- _____1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Konisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Wiradarma Beny Putu I. 2016. *Hubungan Motor Ability Dengan Kecepatan Menggiring Bola PadaSiswa Putra Ekstrakulikuler SD SMP NEGERI SATAP 1 LINGSAR TAHUN 2015, Volume 3 Nomor 1, Maret 2016, ISSN : 2355-4355*.
- Tim Anatomi. 2003. *Diklat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: Laboraturium FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wahyuni,Sri,Sutarmin,Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VII SMP/MTs*. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari.
- Wiradihardja Sudrajat dan Syarifudin. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 10 SMA*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.