

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan antara panjang lengan dengan hasil lemparan ke dalam pada cabang olahraga sepak bola.
2. Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil lemparan ke dalam pada cabang olahraga sepak bola.
4. Terdapat hubungan bersama antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil lemparan ke dalam pada cabang olahraga sepak bola.

5.2 Saran

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

1. Untuk meningkatkan hasil lemparan ke dalam pada cabang olahraga sepak bola, maka perlu ditunjang oleh panjang lengan dan kekuatan otot lengan. Maka dengan adanya lengan yang panjang dan kekuatan otot lengan akan tercipta hasil lemparan yang jauh.
2. Perlunya bentuk-bentuk latihan kondisi fisik baik untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.
3. Perlunya memperhatikan panjang lengan bagi atlet sepak bola khususnya nomor lempar agar kiranya dengan lengan yang panjang akan menunjang keterampilan teknik lemparan serta menghasilkan lemparan yang jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis, Edisi Revisi*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Asinar Syamsul. 2018. *Perkembangan Peraturan dan Strategi Sepak Bola Modern*. Jakarta : PT Mediantara Semesta
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media : Malang.
- Endri D. Pramularso. 2009. Hubungan Power Otot Lengan, Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jauhnya Hasil Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola Pemain Ps. UNNES. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Girintaka P. Ferika. 2015. Peningkatan kemampuan lemparan ke dalam melalui permainan net pada sepak bola pemain PS Comasda Wonosari. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung : C.V. Tambak Kusuma.
- Hanafi K. Ryan. 2015. Pengaruh Latihan Push-up Normal dan Sit-up Statis Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Pemain Puslat Garuda Semarang. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Jansen, Schultz, Bangeter, 1983. *Applied Kinisiology and Biommechanics*, New York: Mc. Graw Hill Book Company
- M. Sajoto, 1988. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Mohammad Ali Mashar, Dwinarhayu. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Swadaya Murni.
- Pearce, C. Evelyn. 1999. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta : Balai Pustaka.

- PSSI, 2002. Peraturan Permainan Sepak Bola. Jakarta : PSSI.
- Ramadhan Rachmat. 2016. pengaruh latihan permainan net terhadap kemampuan Jauhnya lemparan ke dalam pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subarjah Herman. 2010. Latihan Kondisi Fisik. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarsono Wawan. 2019. Sepak Bola. Sleman : Sentra Edukasi Media.
- Sujarwadi, Sarjianto Dwi. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Intan Pariwara.
- Wahyuni Sri, Sutarmin, Pramono. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari.