

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada peserta sekolah sepakbola Piyaman Wonosari Gunungkidul.
2. Tidak ada hubungan antara kecepatan lari dengan keterampilan menggiring bola pada peserta sekolah sepakbola Piyaman Wonosari Gunungkidul.
3. Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta sekolah sepakbola Piyaman Wonosari Gunungkidul.
4. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, kecepatan lari dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta sekolah sepakbola Piyaman Wonosari Gunungkidul.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya hubungan antara kekuatan otot tungkai, kecepatan lari dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta sekolah sepakbola Piyaman Wonosari Gunungkidul dapat digunakan sebagai acuan bahwa untuk memiliki keterampilan menggiring bola yang baik perlu dilatih kekuatan otot tungkai, kecepatan lari dan kelincahan.

Karena dengan memiliki kekuatan otot tungkai, kecepatan lari dan kelincahan yang baik akan mempermudah dalam menguasai keterampilan menggiring bola dibandingkan dengan seseorang yang tidak memiliki kekuatan otot tungkai, kecepatan lari dan kelincahan yang kurang baik. Namun demikian dalam latihan sebaiknya lebih banyak dilatih kecepatan lari dan kelincahan hal ini dikarenakan kecepatan lari dan kelincahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola lebih besar daripada kekuatan otot tungkai.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Dalam penelitian ini keempat variable menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai, kecepatan lari dan kelincahan mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta sekolah sepakbola Piyaman Wonosari Gunungkidul. Dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka dalam penelitian ini hanya meneliti siswa sekolah sepakbola Piyaman saja, sehingga penelitian ini tidak dapat dijadikan patokan. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain:

1. Dalam keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola banyak faktor yang dapat mempengaruhinya dan peneliti hanya meneliti factor kekuatan otot tungkai, kecepatan lari dan kelincahan saja.
2. Suhu dan *temperature* udara yang panas sehingga para *testee* kemungkinan tidak bisa melakukan tes secara maksimal.
3. Lapangan yang tidak rata sehingga para *testee* kemungkinan tidak bisa melakukan tes secara maksimal.

#### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Dari hasil penelitian ini, guru/pelatih yang melatih sepakbola hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang lain selain kekuatan otot tungkai, kecepatan lari dan kelincahan yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola seperti penguasaan bola dan keterampilan *juggling*.
- b. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan menambah faktor-faktor lain seperti penguasaan bola dan keterampilan *juggling* dan lain-lain yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Coever Wiel. (1985). *Sepak Bola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Engkos Kosasih. (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Imam Sodikun (1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.
- M. Furqon H. (1995). *General Theory of Training*. Surakarta: Sebelas Maret University.
- M. Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud irektorat Jendral Pendidikan Tinggi Proye Pengembangan LPTK, Jakarta.
- Mulyono. (2005). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSB) Undip Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Nossek, (1986). *Atletik*. CV. Pioner, Bandung.
- Nur Hasan, (1986). *Tes dan Pengukuran*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Papalia, D E., Olds, S. W., & Feldman, Ruth D. (2001). *Human development* (8th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan kebudayaan.
- Samsul Munawar (2003). *Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Sepakbola*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Siswoyo. (2003). Hubungan Antara Kecepatan 50 M, Kelincahan dan Penguasaan Bola Terhadap Prestasi Menggiring Bola Dalam Sepakbola. Universitas Negeri Yogyakarta
- Suciptodkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud: Dirjendikti.

- Sugiyono. (1999). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1991). *Dasar-dasar statistik Pendidikan*. Penerbit Bumi Aksara, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. (1998). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi aksara. Jakarta.
- Sukadiyanto, (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK, UNY.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukintaka. (1981). *Permainan dan Metodik Buku II*. Jakarta: Depdikbud.
- Sutrisno Hadi. (1998). *Statistik*. Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Tim Anatomi (2004). *Buku Petunjuk Praktikum Fisiologi Manusia*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- [www.uny.ac.id/profil-uny/visi-misi](http://www.uny.ac.id/profil-uny/visi-misi). Diakses pada tanggal 25.10.2010.  
Pada jam 20.00 wib.