

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

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

1. Ada perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani pemain depan dengan pemain belakang pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman.
2. Pemain depan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman mempunyai kesegaran jasmani yang lebih bagus daripada pemain belakang siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Sleman.

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

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait, terutama bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain.

1. Bagi pelatih, dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani, dapat dijadikan evaluasi untuk menentukan menu latihan sehingga perbedaan yang terjadi tidak terlalu signifikan atau bahkan tidak ada agar performa tim tetap stabil sampai pertandingan berakhir.
2. Bagi pemain, pemain depan untuk tetap menjaga kondisi fisik, sedangkan untuk pemain belakang menambah porsi latihan khususnya untuk

peningkatan kesegaran jasmani agar dapat sama dengan kesegaran jasmani pemain depan sehingga performa tim bisa seimbang.

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

Kendati peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengetahui secara detail apakah peserta tes sudah siap mengikuti tes atau belum karena ada teste yang belum makan siang atau sarapan.
3. Peserta melakukan rangkaian test menggunakan sepatu khusus sepak bola, seharusnya peserta test menggunakan sepatu olahraga biasa.
4. Alat-alat yang digunakan untuk pengambilan tes data kesegaran jasmani tidak semuanya divalidasi, kecuali meteran dan *stopwatch*.
5. Peneliti tidak melakukan pengecekan terlebih dahulu terhadap kondisi fisik setiap peserta tes. Hal ini sangat penting, karena jika ada yang sedang sakit akan sangat berhubungan terhadap penampilan dan hasil tes. Mengatasi hal tersebut, peneliti harus melakukan pengecekan keadaan fisik peserta tes pada tes selanjutnya.

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

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Pemain depan dan pemain belakang agar terus meningkatkan kualitas kesegaran jasmaninya. Dengan latihan yang baik, kesegaran jasmaninya akan meningkat, sehingga mampu untuk melakukam latihan untuk mengusai teknik-teknik dasar sepakbola dengan baik.
2. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subjek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan taraf yang terkandung dalam unsur-unsur kebugaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdoelah Arma. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT. Sastra Hudaya
- Adam Maulana. (2007). *Olahraga Dyinamis*. Solo: Tiga Serangkai.
- Agus Salim (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Depdikbud. (1994). *Petunjuk Pembentukan dan Pembinaan Perkumpulan Olahragadi Sekolah*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 Tahun. 10-12 Tahun. 13-15 Tahun. 16-19 Tahun*. Depdiknas. Jakarta: Puskesjasrek
- \_\_\_\_\_. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (Penjas Orkes) SMP*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Panduan latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Endang Rini S dan Fajar Sri W. (2008). *Komponen Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- \_\_\_\_\_. (2004: 4). *Pedoman Praktis berolahraga*. Yogyakarta Penerbit Andi.
- John Devaney. (1994). *Rahasia Para Bintang Sepakbola*. Semarang: Dahara Prize.
- Mielke, Danny (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir (2007:57). *Kesegaran Jasmani adalah Kemampuan dan Kesanggupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ngadirin (2010). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Kemukus Kulon Progo. Yogyakarta. Skripsi. Yogyakaarta: FIK – UNY.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. Dan Adang Suherman (1999). *Komponen Kebugaran Jasmani*. (2001) *Komponen Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

- Sardjono. (1977). *Conditioning*. Yogyakarta.
- Soekatamsi. (1995). Teori dan Praktek Sepakbola. Solo: BPK-UNS.
- Singgih Julius. (2010). Perbedaan Vo2 Max antara Pemain Depan dengan Pemain Belakang Peserta UKM Sepakbola UNY. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Sudrajat (2004). *Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan*.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suherman Adang. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Alternatif untuk SMP*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2006). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sumosardjuno, Sadosa. (1989). *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Sumsunuwiyatni Mar'at. (2009). *Desmita Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV. Rosda Karya.
- Sutrusno Hadi. (1884). *Metodologi Research*. Yogyakarta: YPFP-UGM.
- Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 Tahun (2003) BAB II pasal 4.*Pendidikan Nasional*.
- Titik Sumarni (2010). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa KelasVII SMP Negeri I Temon Kulon Progo DIY Tahun Ajaran 2009/2010. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.