

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun secara keseluruhan berkategori sedang. Secara rinci, sebanyak 1 siswa (5,88%) berkategori kurang sekali, 3 siswa (17,65%) berkategori kurang, 7 siswa (41,18%) berkategori sedang, 6 siswa (35,29%) berkategori baik, dan 0 siswa (0%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, dengan demikian maka tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10 – 12 Tahun sebagian besar berkategori sedang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi para pelatih dan orang tua siswa SSB Panji Putra Sleman, yaitu dapat memberikan informasi tentang keadaan kebugaran jasmani siswanya. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengambil langkah-langkah yang tepat dan benar dalam menentukan program-program latihan penunjang kegiatan latihan SSB Panji Putra Sleman, sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi siswa, dan juga meningkatkan kemampuan bermain sepakbola siswa.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan

adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari yaitu peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas subjek penelitian sebelum dilaksanakan pengambilan data, sehingga data yang diperoleh merupakan hasil pengambilan data seketika tanpa memperhatikan kondisi fisik subjek apakah mengalami kelelahan atau tidak sebelum pengambilan data.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10–12 Tahun, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih SSB Panji Putra Sleman agar meningkatkan latihan kebugaran jasmani pemainnya, karena beberapa aspek masih ada yang lemah, khususnya kemampuan loncat tegak yang memperoleh nilai paling rendah dibanding aspek yang lainnya.
2. Bagi orang tua anak, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar kebugaran jasmani anaknya baik, dengan demikian ketika bermain sepakbola dapat bermain baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut untuk menghubungkan kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain sepakbola, sehingga akan dapat diketahui seberapa besar kontribusi kebugaran jasmani terhadap kemampuan bermain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT. Sastra Budaya
- Danang A Primana. (1999). “ *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*”. *Seminar dan Widiakarsa Nasional Olahraga dan Kesegaran Jasmani*, Pusat Pengkajian dan Pengembangan Itek Olahraga (PPPIOR).
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1996). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dekdikbud.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Depdiknas
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kesegaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- _____. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- _____. (2004). *Pedoman Praktis berolahraga*. Yogyakarta Penerbit Andi.
- John D. Tenang.(2007). *Jurus Pintar Main Bola*. Bandung: Dar Mizan.
- Karvitz, Len. (2001). *Panduan Lengkap Buger Total*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 2*. Jakarta: Erlangga.
- Muhammad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan dkk. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas.

- Sadoso Sumosardjuno. (1996). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sudarman . (2011). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola Angkatan Muda Seyegan Kelompok Usia 10 – 12 Tahun yang Berdomisili di Kecamatan Seyegan. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudrajat. (2004). *Olahraga Teratur*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Sugiono. (2003). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung. CV. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Bineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik*. Jakarata: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- _____. (1992). *Teori Bermain*. Yogyakarta : Depdiknas.
- Surtiyo Utomo. (2008). *Penjasorkes untuk Kelas IX*. Jakarta: PT Bumi Akssara.
- Tim Revisi UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)*. Yogyakarta: UNY.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaliasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.