

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

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat penulisan simpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SDN 1 Cangkrepilor Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, diperoleh koefesien korelasi sebesar 0,591, nilai p sebesar 0,003, dan nilai  $p < 0,05$ , dengan demikian hipotesis diterima.
2. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan-kaki dengan keterampilan menggiring bola siswa pada SDN 1 Cangkrepilor Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, diperoleh koefesien korelasi sebesar 0,501, nilai p sebesar 0,016 , dan nilai  $p < 0,05$ , dengan demikian hipotesis diterima.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan koordinasi mata-tangan-kaki secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SDN 1 Cangkrepilor Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, diperoleh harga  $R(1,2)$  sebesar 0,697 , harga F sebesar 11,797, sehingga  $F$  hitung  $> F$  tabel ( $11,797 > 3,385$ ), dengan demikian hipotesis diterima.

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

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini memiliki implikasi, yaitu:

1. Bagi siswa dalam mengikuti latihan sepakbola di SD Negeri 1 Cangkrepilor Purworejo menjadi lebih termotivasi untuk meningkatkan kecepatan awalan

lari 40 meter dan melatih koordinasi mata tangan kaki agar dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola.

2. Bagi guru atau pembina sepakbola akan timbul motivasi untuk melatih komponen yang mendukung sepakbola antara kecepatan lari dan melatih koordinasi mata tangan kaki.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun berbagai upaya telah dilakukan agar mendapat data yang akurat, namun demikian adanya berbagai keketerbatasan yang bersifat teknis maupun non teknis, perlu dikemukakan beberapa keterbatasan yang muncul dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Peneliti hanya menghubungkan dua variabel bebas yaitu kecepatan dan koordinasi mata-tangan-kaki ( $X_1$  dan  $X_2$ ) terhadap menggiring bola ( $Y$ ).
2. Lapangan yang digunakan untuk tes kecepatan 40 meter permukaannya tidak rata sehingga mengurangi kecepatan maksimal saat peserta tes berlari.
3. Peniliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
4. Penelitian tidak menyertakan siswa kelas VI karena sudah selesai ujian sekolah dan akan menghadapi ujian nasional sehingga tidak aktif lagi mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru pedidikan jasmani, hendaknya memperhatikan faktor-faktor mempengaruhi kemampuan menggiring bola dalam melaksanakan proses latihan sepakbola yaitu kecepatan awal dan koordinasi mata-tangan-kaki.
2. Bagi siswa agar lebih menambah frekuensi latihan untuk meningkatkan prestasi sepakbola.
3. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan seperti sit up, peregangan, lari bolak-balik dan sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aang Witarsa. (1979). *Dasar-dasar Teknik Sepakbola. (Khusus Instrukstur Sepakbola)*. Jakarta: PSSI
- A.Hamidsyah Noer, dkk. (1995). *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Amung Ma'mun dan Yudha. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Andi Suhendro. (2004). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arma Abdoellah. (1981). Olahraga Untuk Peruruan Tinggi. Yogjakarta: Sastra Hudaya
- Balaey, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang : Bahasa Prise
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Jogjakarta: FIK. UNY.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta.: Akademia Presindo.
- Guntur Utomo. (2004). *Latihan Koordinasi, Uji Passing Support*. Kick off.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Husaini Usman. (1995). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogjakarta: Universitas Negeri Jogjakarta.
- Ledi Afif Ansori. (2008). Sumbangan Kekuata Otot Perut, Kelentukan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola. Skripsi: Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. FIK. UNY
- Lux Bacher, Yoseph A. (1998). *Sepakbola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- \_\_\_\_\_. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Mohammad Djamiaat Dhalhar. (1986). *Dasar-Dasar Permainan Sepakbola di Sekolah*. Surakarta: Aneka Warna
- Moeljono Wiryosepuro. (1995). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Moh. Nasir. (1983). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Muhajir. (2005). *Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yudhistira
- Nurhasan. (2003). *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Roji. (1996). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Klaten: Intan Pariwara
- Rusli Lutan, dkk. (2000). Dasar-dasar Kepelatihan. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudradjad Prawirasaputra, Rusli Lutan, Ucup Yusup. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soedjono. (1985). *Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Balai Pustaka
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sugiyanto. (2001). *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sugiyono. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rieneke Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY
- Sukatamsi. (2003). *Permainan Basar I Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukintaka. (1979). *Permainan dan Metodik Buku II Untuk SGO*. Bandung: Terate

- \_\_\_\_\_. (1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Surayin. (1988). *Penuntun Pelajarab Orkes*. Bandung: Ganeca Exact.
- Sutrisno Hadi. (1995). Metodologi Research Jilid IV. Jogjakarta: Andi Offset.
- Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani. (2010). Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepakbola Melalui Kucing Tikus Pada Siswa Kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 7 Nomor 1. Hlm. 47-59.
- Suwarno Kr. (2001). *Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: PKO FIK UNY
- Timo Scheunemann. (2008). *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma.
- Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun. (2010). Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Yuli Priyanto. (2010). Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Skripsi : Program Studi S-1 Penjas*. FIK UNY.