

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan di atas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dengan nilai $0,634$ dari nilai probabilitas $0,001 < 0,05$ pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan. Dengan demikian hipotesis diterima
2. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dengan nilai $0,565$ dari nilai probabilitas $0,003 < 0,05$ pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan. Dengan demikian hipotesis diterima
3. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dengan nilai $11,904$ dari signifikansi $0,000 < 0,05$ pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan. Dengan demikian hipotesis diterima

B. Implikasi

Dengan hasil penelitian ini, yang membuktikan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan. Diharapkan dapat menjadi masukan

bagi berbagai pihak, baik siswa, guru pendidikan jasmani, ilmuan olahraga, sekolah maupun pemerintah dan lingkungan sekitar. Khusus untuk guru olahraga yang melatih ekstrakurikuler sepakbola, diharapkan hendaknya bisa menambah porsi latihan secara khusus baik latihan yang berhubungan dengan peningkatan kecepatan maupun latihan yang berhubungan dengan peningkatan kelincahan, sehingga kemampuan siswa dalam menggiring bola akan meningkat pula.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam pelaksanaan ini terdapat berbagai kendala dan keterbatasan, diantaranya yaitu:

1. Faktor keterbatasan waktu, hal itu dikarenakan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Banguntapan dilaksanakan pada sore hari, waktu yang dibutuhkan dalam pengambilan data cukup banyak, sehingga pengambilan data tidak cukup dilaksanakan dalam satu hari saja.
2. Faktor kelelahan subjek, yaitu dikarenakan subyek memiliki kewajiban mengikuti kegiatan pembelajaran dari pagi hingga siang, sehingga ada kemungkinan ketika pengambilan data pada penelitian ini ada beberapa siswa yang berada pada kondisi lelah.

D. Saran-Saran

1. Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, agar lebih bersemangat dan sungguh-sungguh dalam meningkatkan kemampuan bermain sepakbolanya.

2. Bagi guru ekstrakurikuler sepakbola, agar selalu belajar dan mengembangkan ilmu keolahragaan yang dimiliki terutama ilmu yang berkaitan dengan permainan sepakbola.
3. Bagi para peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah Farruk. (2009). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Ketrampilan Menggiring Bola, *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Abdul Rohim. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Anifral Hendri. (2008). *Ekskul Olahraga Membangun Karakter Siswa*. Diakses dari <http://www.jambiekspres.co.id> pada tanggal 21 Februari 2012 jam 21.15 WIB.
- Depdiknas. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Depdiknas.
- Duwi Priyatno. (2009). *SPSS untuk Analisis Korelasi, Regresi, dan Multivariete*. Yogyakarta: Gava Media
- Gempur Safar. (2010). *Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas*. Diakses dari <http://www.exponensial.wordpress.com> pada tanggal 5 Maret 2012 jam 21.00.
- Gifford, Clive. (2002). *Sepakbola Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hurlock, Elizabeth B. (1998). *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Luxbacer, Joseph A. (1998). *Sepak Bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- M. Sajoto. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sardjono. (1977). *Conditioning*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soeharno HP. (1993). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soekatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.

- Subagyo Irianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi. (1994). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wakhid Aryanto. (2006). Hubungan Koordinasi dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Mengontrol Bola. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wawan S. Suherman. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.