

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

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat di tarik beberapa kesimpulan dan saran.

### **A. Kesimpulan**

1. Terdapat hubungan kelentukan dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra ( $t_{hitung} = 2,814 > t_{tabel} = 2,093$ ).
2. Terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra ( $t_{hitung} = 3,228 > t_{tabel} = 2,093$ ).
3. Terdapat hubungan kelentukan dan kekuatan otot perut secara bersama-sama dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra ( $F_{hitung} = 7,222 > F_{tabel} = 3,55$ ).

### **B. Saran**

1. Pelatih SSB Sialang Puta, diharapkan mempertimbangkan komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi lemparan ke dalam pada permainan sepak bola, khususnya kelentukan dan kekuatan otot perut sehingga kemampuan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra dapat ditingkatkan.
2. Pemain SSB Sialang Putra, agar dapat memahami dan meningkatkan komponen kondisi fisik seperti kelentukan dan kekuatan otot perut, sehingga kemampuan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra dapat ditingkatkan

## DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman & Agus, A. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Cipta.
- Faizin, A & Hariadi, I. 2019. Hubungan antara Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Lemparan Kedalam pada Siswa. *Indonesia Performance Journal*. Vol. 3 (2). 101-107. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Herwin. (2004). *Diklat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- I Putu Beny Wiradarma, dk. (2016). Hubungan Motor Ability dengan Kecepatan Menggiring Bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD SMP Negeri Satap 1 Lingsar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol. 3 (1)*. 385-392. ISSN: 2355-4355.
- Irianto, S. 2010. *Pengembangan tes Kecakapan “ David Lee” Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Thesis Pps-FIK UNY.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga Cetakan ke-2*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Komarudin. 2011. *Dasar Gerak Sepak Bola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Linthorne, N. P., & Everett, D. J. 2006. *Soccer. Sports Biomechanics*, 5(2), 243–260. <https://doi.org/10.1080/14763140608522877>
- Mahardika, I.W.,dkk. 2020. Pengaruh Metode Latihan dan Daya Ledak otot Lengan terhadap Throw In Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia (PENDASI)*. Vol. 4 (2). 1-11. ISSN: 2613-9553.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya Pustaka
- Mikanda, R. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta : Dunia Cerdas.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek* . Jakarta: Erlangga.
- Prasetyo, A. 2018. Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut dengan Jauhnya Hasil Lemparan kedalam (*Throw-In*) Sepak Bola Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Kediri Tahun 2017/2018. *Simki-Techsain*. Vol. 02 (01). 2-12. ISSN : 2599-3011.
- PSSI. 2004. *Pedoman Dasar PSSI tahun 2004 nomor: 04/KP/VI/2004*. Jakarta.

- \_\_\_\_\_. 2008. *Peraturan Organisasi nomor: 02/PO-PSSI/III/2008*. Jakarta : PP. PSSI.
- Radinal, M. 2018. *Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Togok Belakang terhadap Lemparan ke Dalam pada Permainan Sepak Bola Mahasiswa FIK UNM*. Skripsi. FIK UNM
- Rusli, L., dkk. 2000. *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Sucipto., dkk. 2000. *Sepak Bola*, Jakarta : Depdiknas.
- Sukirno, 2014. *Kemampuan Lemparan Ke Dalam Pada Sepakbola*
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : CV AIFABETA.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Syafruddin. 2017. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang : FIK UNP.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Syofian, S. 2014. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Taheri Akhbar. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Explosive Power Otot Tungkai terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepakbola SMA N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania Vol. 2 (1)*. 66-78. ISSN. 2527-6018.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 & Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun 2007. 2007. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.
- Wdiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur Jaya.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.