

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dan uji hipotesis diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini berarti bahwa makin baik kekuatan otot tungkai makin baik keterampilan menggiring bola. Sebaliknya, makin rendah kekuatan otot tungkai makin rendah pula keterampilan menggiring bola. demikian, kekuatan otot tungkai merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan keterampilan menggiring bola.
2. Terdapat hubungan positif kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini berarti bahwa makin baik kecepatan lari makin baik keterampilan menggiring bola. Sebaliknya, makin rendah kecepatan lari makin rendah pula keterampilan menggiring bola. demikian, kecepatan lari merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan keterampilan menggiring bola.
3. Terdapat hubungan positif percaya diri terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini berarti bahwa makin baik percaya diri makin baik keterampilan menggiring bola. Sebaliknya, makin rendah percaya diri makin rendah pula keterampilan menggiring bola. demikian, percaya diri

merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan keterampilan menggiring bola.

4. Terdapat hubungan kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri secara bersama - sama terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini berarti bahwa makin baik tingkat kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri makin baik keterampilan menggiring bola. Sebaliknya, makin rendah kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri secara bersama - sama makin rendah pula keterampilan menggiring bola. Dengan demikian, kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri secara bersama - sama merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan keterampilan menggiring bola.

B. Implikasi

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dijelaskan beberapa implikasi hasil penelitian.

1. Upaya Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola. Hal ini berarti bahwa makin baik kekuatan otot tungkai makin baik keterampilan menggiring bola. Sebaliknya, makin rendah kekuatan otot

tungkai makin rendah pula keterampilan menggiring bola. Dengan demikian, kekuatan otot tungkai merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan keterampilan menggiring bola. Kesimpulan ini mengandung implikasi bahwa untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola perlu ditingkatkan kekuatan otot tungkai.

Kekuatan otot tungkai dalam permainan futsal didominasi dengan gerakan lari, peranan otot tungkai pada gerakan lari sangat besar. Untuk itu kekuatan otot tungkai merupakan faktor pendukung utama keberhasilan menggiring bola pada permainan futsal.

2. Upaya Peningkatan Kecepatan Lari Untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecepatan lari dengan keterampilan menggiring bola. Hal ini berarti bahwa makin baik kecepatan lari makin baik keterampilan menggiring bola. Sebaliknya, makin rendah kecepatan lari makin rendah pula keterampilan menggiring bola. Dengan demikian, kecepatan lari merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan keterampilan menggiring bola. Kesimpulan ini mengandung implikasi bahwa untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola perlu ditingkatkan kecepatan lari.

Kecepatan lari adalah suatu kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki, atau lengan atau bagian stasis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan. Oleh sebab itu kecepatan lari memiliki hubungan yang besar terhadap keterampilan menggiring bola.

3. Upaya Peningkatan Percaya Diri Untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara percaya diri dengan keterampilan menggiring bola. Hal ini berarti bahwa makin baik percaya diri makin baik keterampilan menggiring bola. Sebaliknya, makin rendah percaya diri makin rendah pula keterampilan menggiring bola. Dengan demikian, percaya diri merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan keterampilan menggiring bola. Kesimpulan ini mengandung implikasi bahwa untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola perlu ditingkatkan percaya diri.

Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuannya yang dimiliki, serta dapat memanfaatkan secara tepat. Rasa percaya diri adalah perasaan seseorang bahwa ia percaya akan kemampuannya untuk menyelesaikan

tugas, mental, fisik atau emosional. Seorang yang mempunyai rasa percaya diri memadai akan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan dan dapat mengatasi hambatan atau kesulitan yang terjadi. Dalam melakukan keterampilan menggiring bola, percaya diri dibutuhkan dalam upaya meyakinkan diri terhadap kemampuan yang dimiliki.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal, maka pelatih, pembina, dan guru penjas perlu mengembangkan berbagai macam bentuk latihan yang dapat meningkatkan komponen kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri secara sistematis dan berkesinambungan melalui program jangka pendek, menengah, maupun jangka panjang.
2. Dalam usaha meningkatkan keterampilan menggiring bola ternyata dibutuhkan rasa percaya diri yang tinggi oleh sebab itu sebagai pelatih, diharapkan dapat memberikan rasa percaya diri bagi siswanya.

3. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang faktor - faktor yang berhubungan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal selain dari variabel yang diteliti, maka perlu penelitian lebih lanjut.