

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil pengolahan data pada BAB IV, maka penulis mengambil kesimpulan dari permasalahan tingkat kebugaran jasmani hubungannya dengan performa teknik dasar bermain futsal pada atlet futsal SMPN 42 Bandung sebagai berikut”

Terdapat hubungan yang sangat berarti antara kebugaran jasmani dengan performa teknik dasar bermain futsal dengan nilai koefisien korelasi sebesar **0,9578**. Hal ini dapat dilihat dari perolehan pengolahan data tersebut yang menjabarkan bahwa anak yang memiliki kebugaran jasmani yang lebih bagus, akan meningkatkan teknik dasar bermain futsal pula.

B. Saran

Berkenaan dengan hasil penelitian yang telah diperoleh dan berdasarkan kesimpulan yang telah diungkapkan di atas maka penulis menyarankan beberapa hal:

1. Harus ada perhatian dari berbagai pihak yang terkait dengan proses latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang lebih baik, seperti club futsal, sekolah, pelatih serta lembaga pendidikan olahraga dan kesehatan untuk lebih bisa

membina dan mengupayakan adanya aktivitas jasmani/pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan sehingga kesehatan dan tingkat kebugaran atlet dapat terpelihara.

2. Bagi lembaga pendidikan olahraga, club-club futsal, dan para pelatih futsal, alangkah baiknya jika atlet muda jenjang SMP menjadi sasaran dalam Pelaksanaan Program Pengalaman Lapangan sehingga dapat memberikan pengarahan dan pemahaman terhadap atlet tentang pentingnya arti aktivitas jasmani/olahraga untuk mendapatkan kebugaran jasmani, terlebih pemerintah sudah menggulirkan atau menyelenggarakan Pekan Olahraga baik di tingkat daerah maupun tingkat nasional sehingga akan di dapat atlit-atlit yang benar-benar siap untuk bermain.
3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam, sehingga diperoleh masukan mengenai tingkat kebugaran jasmani dengan performa teknik dasar bermain futsal.
4. Para pembina/pelatih agar memperhatikan tingkat kebugaran jasmani para atlet nya agar menunjang dalam proses latihan teknik sehingga dalam penguasaan teknik dasar lebih maksimal.
5. Sebaiknya para Pembina atau pelatih untuk lebih memaksimalkan lagi besarnya pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap performa teknik dasar bermain futsal, Pembina/pelatih lebih memperhatikan tentang tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan penggunaan teknik dasar bermain futsal, dengan kata lain tidak menggunakan tes kebugaran jasmani secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto,s.(2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.*

Jakarta: Rineka Cipta.

GiriwijoyoY.S.Santosa, (1992) *Ilmu faal olahraga.* Bandung: FPOK

UPI. Bandung.

GiriwijoyoY.S.Santosa, (2004) *Ilmu faal olahraga, Fungsi tubuh manusia pada olahraga,* Bandung : FPOK, UPI.

GiriwijoyoY.S.Santosa, (2006) *Ilmu faal olahraga.* Bandung: FPOK

UPI. Bandung.

Harsono,(1988) *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching.*

Jakarta: C.V Tambak Kusuma.

Hidayat, (1999) *Biomekanika* FPOK UPI.

Irianto,kus. (2004) *Gizi dan pola hidup sehat.* Bandung : C.V

Yrama Widya.

Lutan, (2001) *Pengembangan sistem pembelajaran modul mata kuliah*

penelitian pendidikan olahraga. Bandung : FPOK UPI.

Lhaksana, (2004) *Olahraga Futsal.*

Muthalib, (1984) *Mengukur kemampuan fisik secara sederhana, Jakarta :*
penerbit Arcan.

Nurhasan dan Cholil, (2007) *Pengembangan sistem pembelajaran modul
tes dan pengukuran keolahraagaan. Bandung : FPOK UPI.*

Roeslan Hatta, (2003) *Taktik permainan Futsal.*

Sudjana, (1989) *Metode statistik.*

Sumosardjuno, (1994) *Olahraga dan kesehatan. Jakarta : Pustaka
Kartini.*

Sajoto, (1990) *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam
olahraga. Semarang : Dahara Prize.*

Setiadarma, (2000) *Dasar-dasar psikologi olahraga. Jakarta : Pustaka
Sinar Harapan.*

Sucipto, dkk, (2000) *Sepakbola. Jakarta : Depdiknas.*

