

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data, dekskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu, keterampilan *heading* berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 62, keterampilan *passing* dan *stopping* berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 55, keterampilan *dribbling* berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata sebesar 46, keterampilan *shooting* (menembak ke sasaran) berada pada kategori cukup dengan nilai rata-rata sebesar 55 keterampilan *shooting* (kecepatan menembak) berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 44 dan keterampilan teknik dasar berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 52. Dengan demikian keterampilan teknik dasar pemain SSB Balai Baru Padang perlu untuk ditingkatkan agar dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

B. Saran

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

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar saat melatih pemain.
2. Bagi pemain hendaknya melakukan latihan fisik di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang tinjauan keterampilan teknik dasar pemain sepak bola SSB Balai Baru Padang lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityatama, R. (2017). Analisis keterampilan dasar sepak bola pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 5(2), 112–120.
- Akmal, F., & Lesmana, D. (2019). Implementasi teknik dasar sepak bola pada pemain usia muda. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 45–56.
- Ali, M. (2010). Hubungan psikologi olahraga dengan peningkatan keterampilan permainan bola besar. *Jurnal Psikologi Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 77–89.
- Barlian, E. (2016). Metodologi penelitian dalam ilmu keolahragaan: Tinjauan kritis. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 20(1), 33–41.
- Bangsbo, J. (2008). The physiology of soccer: With special reference to intense intermittent exercise. *Sports Medicine*, 28(1), 37–55.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization theory: Key concepts and current applications in sport training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(2), 482–495.
- Casal, C. A., et al. (2019). Possession in football: More than a quantitative aspect. *Frontiers in Psychology*, 10, 2520. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02520>
- Chandra, et al. (2015). Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motor Educabilty Terhadap Hasil Latihan Teknik Dasar Sepakbola. *Journal of Physical Education and Sports*. 4(0). 159 – 164.
- Eric, D. (2014). Fundamental techniques and tactics in football games. *International Journal of Sports Science*, 4(3), 101–108.
- Irfan, M, et al. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*. 2(3). 720 – 731.
- Irianto, S. (2011). Standardisasi kecakapan bermain sepak bola siswa sekolah sepak bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(2), 55–63.
- Iskandar, A. (2019). Analisis keterampilan shooting pada pemain sepak bola usia remaja. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 23–30.
- Komarudin. (2015). Pengembangan model pembelajaran sepak bola pada pemain usia dini. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 76–87.
- Luthfi, A. (2018). Analisis kemampuan teknik dasar pemain sekolah sepak bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 99–107.
- Lutan, R. (2000). Keterampilan olahraga: Tinjauan konsep dan aplikasinya. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 15–27.
- Luxbacher, J. A. (2014). Soccer fundamentals: Analysis of modern training practices. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 120–130.

- Mahendra. (2010). Perkembangan keterampilan dasar sepak bola siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 14–22.
- Mielke, D. (2017). Soccer fundamentals: The role of basic skills in performance. *Journal of Coaching Education*, 6(1), 88–96.
- Paramitha, et al. (2020). Development of Basic Football Learning Techniques (Kicking) Through Digitalization of Learning Material. 394 (Icirad 2019) 419 – 424. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200115.069>.
- Putra & S. (2020). Kontribusi Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepak Bola. *Jurnal Patriot*. 2. 212 – 214.
- Reilly, T. (2003). Science and soccer: Applications in the development of tactical awareness. *European Journal of Sport Science*, 3(4), 1–13.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa Olahraga*. 5 (2018). 65 – 72.
- Shani, et al. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*. 2(2). 369 – 379.
- Smith, J. (2021). Passing in soccer: Tactical perspectives. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 11(2), 55–63.
- Sukanto, H. (2016). Keterampilan dasar sepak bola dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 12(1), 77–85.
- Sumaryoto. (2017). Analisis keterampilan bermain sepak bola pada pemain usia muda. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(2), 44–52.
- Susanto, N. (2016). Metode latihan teknik dasar sepak bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 5(2), 88–97.
- Sutrisno. (2014). Kajian teknik dasar permainan sepak bola pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 14–22.
- Wibowo, A. (2018). Implementasi pembelajaran sepak bola dalam pendidikan jasmani sekolah. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 23–34.
- Winarno, M. E. (2006). Tes Keterampilan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.