

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan evaluasi data penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Analisis menunjukkan tidak adanya korelasi antara panjang lengan dan keahlian lemparan ke dalam pada pemain sepak bola di Club Indoras Kalianget.
2. Hasil studi mengindikasikan bahwa kekuatan otot lengan tidak memiliki kaitan signifikan dengan kemampuan melakukan lemparan ke dalam di kalangan atlet sepak bola Club Indoras Kalianget.

Ketika diteliti secara simultan, panjang lengan dan kekuatan otot lengan tidak menunjukkan hubungan yang berarti terhadap performa lemparan ke dalam pada para pemain sepak bola Club Indoras Kalianget.

B. Saran

Berdasarkan analisis dan kesimpulan studi ini, beberapa rekomendasi dapat diusulkan:

1. Club Indoras Kalianget dianjurkan untuk meningkatkan efektivitas pelatihan keterampilan fundamental bagi para pelatih dan pemainnya.
2. Meskipun tidak ditemukan korelasi yang bermakna antara kekuatan lengan, panjang lengan, dan performa lemparan ke dalam, para pelatih dan atlet Club

Indoras Kalianget tetap perlu memperhatikan ketiga aspek ini dalam sesi latihan mereka.

3. Bagi peneliti dan pengamat sepak bola, disarankan untuk melakukan studi lanjutan dengan mempertimbangkan variabel-variabel tambahan yang mungkin memiliki pengaruh signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665-674.
- Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F. J., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28(3), 222-227.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. P2LPTK.
- Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players. *Sports Medicine*, 34(3), 165-180.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(6), 1042-1047.
- Kemenpora. 2005. *Penetapan parameter tes pada pusat pendidikan dan pelatihan pelajar dan sekolah khusus olahragawan*. Asisten deputy pengembangan sumber daya manusia keolahragaan deputy peningkatan prestasi dan iptek olahraga kementerian negara pemuda dan olahraga republik indonesia.
- Lees, A., Asai, T., Andersen, T. B., Nunome, H., & Sterzing, T. (2010). The biomechanics of kicking in soccer: A review. *Journal of Sports Sciences*, 28(8), 805-817.
- Maksum, Ali. 2006. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya.
- Manolopoulos, E., Papadopoulos, C., Salonikidis, K., Katartzi, E., & Poluha, S. (2006). Strength training effects on physical conditioning and instep kick kinematics in young amateur soccer players during preseason. *Perceptual and Motor Skills*, 102(2), 519-528.
- Mielke, danny. 2007. *Dasar- dasar sepak bola*. PT Intan sejati
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669-683.
- Sajoto M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Serrano, J., Shahidian, S., Sampaio, J., & Leite, N. (2017). The importance of sports performance factors and training contents from the perspective of futsal coaches. *Journal of Human Kinetics*, 56(1), 123-133.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports Medicine*, 35(6), 501-536.

- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 1998. *Statistik*. Yogyakarta : ANDI.
- Tim STKIP PGRI Sumenep, 2013.. *Pedoman Penulisan Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pendidikan Guru Republik Indonesia*. Sumenep: Semenep University Press.
- TIM.2008.*pedoman antropometri,kapasitas fisik olahragawan*. jakarta
- Toto Subroto. 2008. *Permainan Besar (Bola Voli Dan Sepak Bola)*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Winarno, M.E. 2007. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmai*. Surabaya : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang
- Zakas, A. (2006). Bilateral isokinetic peak torque of quadriceps and hamstring muscles in professional soccer players with dominance on one or both two sides. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 46(1), 28-35.

Lampiran 1: Atlet Melakukan Pemanasan



Lampiran 2: Pengukuran Panjang Lengan



Lampiran 3: Pengukuran Otot Lengan



Lampiran 4: Tes Kemampuan Lemparan



Tabulasi Data Hasil Penelitian

No	Nama	Panjang Lengan (X1)	Kekuatan Otot Lengan (X2)	Akurasi Lemparan Kedalam (Y)
1	S.M	48,95	52,33	49,50
2	D.F	47,91	50,60	50,50
3	I.W	50,90	49,45	49,50
4	I.R	53,90	49,50	52,50
5	N.K	49,40	51,55	51,50
6	A.L	51,35	52,57	52,50
7	A.K	50,28	54,63	50,00
8	J.L	47,39	49,56	51,50
9	R.Y.N	52,37	51,59	49,00
10	A.R	51,50	53,37	48,50
11	N.O	49,26	52,98	47,50
12	D.S	55,22	50,12	52,50
13	R.D	54,73	51,71	29,30
14	A.F	52,59	50,11	72,07
15	M.S	49,33	52,95	54,50
16	N.I.A	54,67	52,27	51,50
17	M.H	49,12	51,46	49,50
18	F.R	48,77	52,33	49,50
19	N.E	52,94	49,33	48,00
20	L.Q	48,79	52,36	55,00
Mean		49.8672	50.2788	50.0000
Standard Deviasi		9.97585	5.69329	9.99974
Minimum		27.85	40.28	29.30
Maximum		80.11	65.02	72.07