

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil Kemampuan *shooting* futsal pada pemain SMA Negeri 6 Kota Bengkulu
2. Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* permainan futsal pada pemain SMA Negeri 6 Kota Bengkulu sebesar 62,41 %.

B. Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka perlu memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti, dapat mengaplikasikan metode *vertical jump* sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pada pemain futsal.
2. Bagi Pemain SMA 6 Kota Bengkulu, bermanfaat sebagai bahan evaluasi terhadap proses pembelajaran *shooting*.
3. Bagi pembaca, bermanfaat sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pembelajaran kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi Johan, (2014). Teknik Futsal. <http://www.teknikfutsal.go.id>. Diakses tanggal 15 Maret 2014
- Andriyani dkk, (2014). E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume 1 Tahun 2014). <http://www.google.com>. Diakses tanggal 15 Maret 2014
- Arikunto, (2004). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi VI. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Arsil, (2010). *Evaluasi pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Dewi Badriah, (2006). *Metodologi Penelitian dan Ilmu-ilmu Kesehatan*. Bandung : Multazam
- Dumadi, (2001). Power Otot Tungkai. <http://www.wordpress.com>. Diakses tanggal 16 Maret 2014
- Engkos Kosasih, (1985). *Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Falcao, (2014). King Of Futsal. <http://www.Performance.fourfourtwo.com>. Diakses tanggal 16 Maret 2014
- Ismaryanti, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS
- Poerwadarminto, WJS.(1986). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan
- Sarumpet, A (1991). *Permainan Besar*. Semarang : Depdikbud
- Swadesi, (2009). *Buku Ajar Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha
- Sugiyono, (2011). *Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Jakarta : Bumi Aksara

DOKUMENTASI



Foto 1. Pemain Melakukan Pemanasan



Foto 2. Pemain sedang di ukur hasil *vertical jump*



Foto 3. Pemain Sedang Latihan Kekuatan Otot Kaki



Foto 4. Pemain Sedang melakukan *vertical jump*



Foto 5. Pengukuran hasil *vertical jump*



Foto 6. Gambar Gawang Futsal Yang Telah Diberi Sket Penilaian



Foto 7. Pemain Melakukan *Shooting*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BENGKULU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI S 1 PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
JLN. W.R. SUPRATMAN, KANDANG LIMUN BENGKULU 38371A
Telepon (0736) 21170, Ps.203-232, 21186 Faksimile : (0736) 21186
Laman : www.unib.ac.id e-mail : rektorat@unib.ac.id

No : 140.62 /UN30.7/PP/2014
Lamp : 1 berkas
Hal : Permohonan izin Penelitian

Bengkulu, 2 Mei 2014

Yth, Wakil Dekan Bidang Akademik
FKIP Universitas Bengkulu.

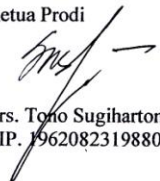
Sehubungan dengan rencana penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PENJASKES) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, yaitu :

Nama : Sukma Satria Putra
NPM : A1H010057
Prodi : Penjaskes FKIP UNIB
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain SMA Negeri 6 Kota Bengkulu
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 6 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 5 Mei – 20 Mei 2014

Maka dengan ini kami mohon bantuan agar dapat memberikan surat pengantar penelitian kepada yang bersangkutan.

Demikian surat permohonan kami buat atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi


Drs. Tono Sugihartono, M. Pd
NIP. 196208231988031002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BENGKULU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan WR.Supratman Kandang Limun Bengkulu 38371A
Telepon (0736) 21170.Psw.203-232, 21186 Faksimile : (0736) 21186
Laman: www.fkip.unib.ac.id e-mail: dekanat.fkip@unib.ac.id

Nomor : 2034 /UN30.7/PL/2014
Februari 2014
Lamp : 1 (satu) Expl Proposal
Perihal : Izin Penelitian

02 Mei 2014

Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu
Di Bengkulu

Untuk kelancaran dalam penulisan Skripsi mahasiswa, bersama ini kami mohon bantuan Saudara untuk dapat memberikan izin melakukan penelitian / pengambilan data kepada:

Nama : Sukma Satria Putra
NPM : A1H010057
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Tempat penelitian : SMA Negeri 6 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 5 Mei s.d 20 Mei 2014

dengan judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain SMA Negeri 6 Kota Bengkulu.** Proposal terlampir.

Atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Tembusan :
Yth. Dekan FKIP Sebagai Laporan



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

Jl. Mahoni Nomor 57 Bengkulu 38227
Telp. (0736) 21429, 21725 Fax. (0736) 345444

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.3/179 /V.Dikbud

Surat bertanda tangan dibawah ini Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu, memerhatikan :

Surat : Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Bengkulu Nomor:2034/UN30.7/PL/2014 tanggal 02 Mei 2014.
Surat Izin Penelitian : Sukma Satria Putra
Judul Skripsi : "Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting futsal pemain SMA Negeri 6 Kota Bengkulu".

Surat ini menyatakan dapat memberi izin mengadakan penelitian kepada :

1. Nama : Sukma Satria Putra
2. NPM : A1H010057
3. Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Surat ketentuan sebagai berikut :

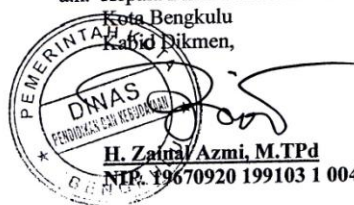
1. a. Tempat penelitian SMA Negeri 6 Kota Bengkulu
b. Waktu penelitian 05 s.d 20 Mei 2014
2. Penelitian tersebut khusus terbatas untuk kepentingan studi ilmiah;
3. Tidak diperbolehkan dipublikasikan sebelum mendapat izin tertulis dari Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu;
4. Harus melapor kepada Kepala Sekolah sebelum melaksanakan penelitian;
5. Menyampaikan laporan hasil penelitian tersebut kepada Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu dan Kepala SMA Negeri 6 Kota Bengkulu.

Surat izin penelitian ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 5 Mei 2014

a.n. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan

Kota Bengkulu
Kabid Dikmen,



H. Zulfah Azmi, M.TPd
NIP. 19670920 199103 1 004

Surat dibagikan Yth:
Walikota Bengkulu
Dekan FKIP Universitas Bengkulu
Kepala SMA Negeri 6 Kota Bengkulu