

BAB V

PENUTUP

1.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan hasil post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di peroleh t hitung = -2,29 dan t daftar = -2,25 dengan demikian t hitung lebih besar dari t daftar. Hal ini menunjukkan hipotesis di terima.

1.2 Saran.

- a. Intensitas latihan interval haruslah ditambah sesuai porsi latihan dan beban latihan dan memperhatikan faktor-faktor penunjang dalam latihan interval khususnya pada kecepatan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola.
- b. Para pelatih dan Pembina olahraga ataupun guru penjaskes harus memiliki target yang tepat untuk menciptakan atlit yang produktif khususnya melalui olah raga sepak bola. Perlu diperhatikan kecepatan menggiring bola khususnya dengan kaki bagian luar sebagai mana dikaji dalam skripsi ini.