

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Pengaruh yang signifikan, setelah di analisis menunjukkan harga $t_{hitung} = 17,7$ dan t_{daftar} sebesar 2,09 dengan demikian harga t_{hitung} lebih besar dari pada t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Sehingga hipotesis H_0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan 40 *yard ladder sprint* terhadap kelincahan serang pada cabang olahraga anggar siswa kelas VII SMP Negeri 3 Gorontalo, ditolak dan menerima hipotesis H_A yang menyatakan terdapat pengaruh latihan 40 *yard ladder sprint* terhadap kelincahan serang pada cabang olahraga anggar siswa kelas VII SMP Negeri 3 Gorontalo. Dengan demikian dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini yaitu; terdapat pengaruh latihan 40 *yard ladder sprint* terhadap kelincahan serang pada cabang olahraga anggar siswa kelas VII SMP Negeri 3 Gorontalo.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan guru penjas di SMP Negeri 3 Gorontalo sebagai berikut:

- 5.2.1. Dalam rangka mengembangkan potensi siswa dalam hal permainan anggar khususnya teknik kelincahan serang, maka sangat efektif diterapkannya latihan 40 *yard ladder sprint*.

5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, karena itu semua akan membawa dampak positif terhadap keterampilan pada cabang olahraga anggar khususnya teknik kelincihan serang.