

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan data hasil penelitian diatas yang memiliki varians populasi homogen, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji kesamaan dua rata-rata untuk uji dua pihak. Dalam pengujian ini dilakukan komparasi antara skor sebelum pelaksanaan eksperimen (X_1) dengan setelah pelaksanaan eksperimen (X_2). Dari hasil pengujian pertama diperoleh harga t_{hitung} sebesar -8,26. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh t_{hitung} sebesar 2,02. Ternyata harga t_{hitung} lebih kecil dari t_{hitung} lebih kecil daftar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi “ terdapat pengaruh yang berarti dari latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo teruji dan dapat diterima. Dalam hal ini bahwa upaya peningkatan hasil latihan siswa dalam permainan sepak bola terutama pada kemampuan menyundul bola dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang intensif berupa latihan kekuatan otot perut yakni *sit up*.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan hasil latihan siswa dalam permainan sepak bola terutama melakukan kemampuan menyundul bola, maka sangat diharapkan peran serta dan

partisipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.

2. Untuk lebih mengintensifkan pelaksanaan latihan dalam permainan sepak bola, peran orang tua sangat dibutuhkan oleh anak diluar jam sekolah.
3. Bahwa untuk meningkatkan hasil latihan menyundul bola dalam permainan sepak bola, maka latihan kekuatan otot perut perlu dimaksimalkan pada program kurikulum di sekolah-sekolah khususnya yang memerlukan latihan kekuatan otot perut.