

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 $t_{hitung} = 17,86$ 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 pelatihan kelentukan punggung terhadap keterampilan melakukan lemparan ke dalam pada siswa tim sepak bola SMA Negeri I Gorontalo, ditolak dan menerima hipotesis H_A yang menyatakan terdapat pengaruh pelatihan kelentukan punggung terhadap keterampilan melakukan lemparan ke dalam pada siswa tim sepak bola SMA Negeri I Kota Gorontalo. Dengan demikian dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini yaitu; terdapat pengaruh pelatihan kelentukan punggung terhadap keterampilan melakukan lemparan ke dalam pada siswa tim sepak bola SMA Negeri I 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 di lingkungan sekolah SMA Negeri I Gorontalo sebagai berikut :

- 5.2.1.** Dalam rangka mengembangkan seorang atlit ataupun pemain sepak bola guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya keterampilan melakukan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola dibutuhkan kerja keras dan latihan yang baik.
- 5.2.2.** Dalam merencanakan program latihan, haruslah benar-benar diperhatikan, karena nantinya akan membawa dampak positif dalam hal penguasaan keterampilan melakukan lemparan ke dalam .

DAFTAR PUSTAKA

Anonym. 2012. *Buku penjas orkes*. (online). Tersedia di [http://phieno10.](http://phieno10.wordpress.com/2010/01/07/buku-penjas-orkes-smp-kelas-ix-semester1)

wordpress.com/2010/01/07/buku-penjas-orkes-smp-kelas-ix-semester1

Anonym. 2012. *Throw in maut penakluk arsenal*. (online). Tersedia di <http://www.detiksport.com/sepakbola/read/2008/11/02/030406/1029667/72/throw-in-maut-penakluk-arsenal>

Hadjarati Hartono. 2010 . *Paradigm Baru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Menuju Prestasi Nasional* . Gorontalo: FIKK Universitas Negeri Gorontalo

Mielke, Danny. 2003. *Seri Dasar -Dasar Olahraga, Dasar - Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya

Clive giffor. 2007. *Keterampilan Sepak Bola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama

Robert koger. 2007. *Latihan dasar andal sepak bola remaja*. Klaten:PT Saka mitra kopetensi.

Agus salim. 2007. *Buku pintar sepak bola*. Jember. yogyakarta

Muhajir. 2006. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta erlangga

Suhartono. 2008. *Pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan*. inti prima bandung

Sujana. 2005. *Metode ststika*. Pt tarasito. Jakarta

Margono s. 1997. *Metodologi penelitian*. Aneka cipta: Jakarta

Seprianto sanggade. 2012. *Pengaruh latihan kelentukan terhadap keterampilan melempar kedalam pada permainan sepak bola*. FIKK UNG