

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan *leg extension* terhadap kemampuan melakukan tendangan *long pass* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo” dapat diterima. Hal ini dapat dilihat dalam uji statistik dimana pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 7,95. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2.093. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *leg extension* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan melakukan tendangan *long pass* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo..

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil latihan *leg extension* pada cabang olahraga sepak bola merupakan data yang berasal dari distribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari kemampuan melakukan tendangan *long pass* berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bahwa peningkatan kemampuan melakukan tendangan *long pass* pada permainan sepak bola harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya otot tungkai untuk menciptakan daya ledak otot seperti bentuk latihan *leg extension*.
2. Diharapkan dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pecinta permainan sepak bola serta dapat menerapkan latihan *leg extension* yang dapat menghasilkan daya ledak otot yang baik sehingganya secara tidak langsung akan memengaruhi hasil tendangan *long pass* pada permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abo-Abdo, 1997:23** *kecepatan rata-rata linear dan tungkai dalam sepak bola.*
- Arikunto. 2006.** *Analisa varians dengan menggunakan rumus uji t..*
- Bastinus Nikholaus Matdjan. 2009.** *Daya tahan otot dan daya tahan otot Kardiofaskular.*
- Cooper . 1995.** *Posisi badan dalam pengambilan tendangan jauh.*
- Damiri. 1995.** *Extension Merupakan Gerakan Meluruskan Atau Memperbesar Sudut Antara Dua Tulang Atau Lebih.*
- Depdikbud, 1983** *Devinisi tendangan jauh.*
- Dwi Sarjianto. 2010.** *Pengertian Kekuatan*
- Dr. Sukadianto.2010.** *Hakekat Latihan*
- Eric C. Batty.2011.** *Sepak Bolah Adalah Permainan Yang Sederhana.* CV Pionir Jaya: Bandung.
- Kosasih, 1993.** *Penyatuan antara kaki tendang dengan pandangan.*
- Marlene J. Adrian 1989.** *Fase-fase tendangan pre impact.*
- Niko Arifqi 2011.** <http://niko-arifqi.blogspot.com/2011/09/hakekat-latihan-merupakan-suatu.html>
- Rick. 2010.** *Pengertian Kekuatan*
- Sucipto ET. Al 2008: 21** *Posisi badan saat melakukan tendangan jauh.*
- www.Al-Falaasifah.Blog.Friendster.com/2011/01/13rangk-pembinaan-kondisi-fisik-Olahraga-I**