

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian dari pengaruh kelompok latihan single multiple jump dan double multiple jump terhadap hasil tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Kota Gorontalo. yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa:

1. Kelompok latihan single multiple jump terhadap hasil tendangan jauh .

Dari hasil analisis diperoleh nilai t-stat untuk Pengaruh latihan single multiple jump terhadap hasil tendangan jauh sebelum dan sesudah latihan adalah $t_{hitung} = 6.385$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (15-1 = 14) di peroleh harga sebesar 1.761. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 6.385 > t_{tabel} = 1.761$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; n – 1, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan single multiple jump terhadap hasil tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Kota gorontalo.

2. Kelompok Latihan double multiple jump terhadap hasil tendangan jauh.

Hal yang sama dinyatakan dari hasil analisis diperoleh nilai t-stat untuk Pengaruh latihan double multiple jump terhadap hasil tendangan jauh sebelum dan sesudah latihan adalah $t_{hitung} = 13.35$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (15-1 = 14) di peroleh harga sebesar 1.761. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 13.35 > t_{tabel} = 1.761$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa

tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan double multiple jump terhadap hasil tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler.

3. Perbedaan latihan single multiple jump dan double multiple jump terhadap hasil tendangan jauh.

Hal yang berbeda di temukan pada perbedan latihan single multiple jump dan latihan double multiple jump. Dari analisis nilai t-stat untuk perbedaan Pengaruh latihan single multiple jump dan double multiple jump terhadap hasil tendangan jauh sebelum dan sesudah latihan single multiple jump dan double multiple jump adalah $t_{hitung} = 0.44$ nilai $t_{tabel} ((1 - 1/2 \alpha) : (1 - 1/2 \alpha) dk 15+15 - 2)$ diperoleh harga sebesar 2.145. Dengan demikian t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} ($t_{hitung} = 0.44 \leq t_{tabel} = 2.145$). Berdasarkan kreteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} = t_{tabel}$ pada $((1 - 1/2 \alpha) : (1 - 1/2 \alpha) dk n1+n2 - 2)$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_0 jika $t_{hitung} = t_{tabel}$ pada $((1 - 1/2 \alpha) : (1 - 1/2 \alpha) dk n1+n2 - 2)$ dapat diterima ,

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan single multiple jump dapat meningkatkan hasil tendangan jauh,dan juga terdapat pada latihan double multiple jump yang efektif dapat juga meningkatkan hasil tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

Dengan demikian dari hasil penelitian yang di uraikan di atas, maka peneliti dapat memberikan masukan dan saran yang kiranya dapat memberikan tahap awal sebagai pedoman bagi pelatih dan siswa yang khususnya berada di tim ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Kota Gorontalo sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan hasil tendangan jauh maka sangat efektif di terapkan metode latihan single multiple jump.
2. Dalam rangka meningkatkan hasil tendangan jauh sangat efektif juga melakukan latihan double multiple jump.
3. Dalam rangka meningkatkan hasil tendangan jauh dari latihan single multiple jump dan double multiple jump ternyata tidak ada perbedaan pengaruh latihan untuk meningkatkan hasil tendangan jauh antara latihan single multiple jump dan double multiple jump pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Kota Gorontalo.
4. Perlu dilaksanakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.