

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian berbunyi “ terdapat pengaruh latihan kombinasi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMK Negeri 1 Batudaa “ dapat diterima. Dalam hal ini bahwa upaya peningkatan hasil belajar siswa dalam permainan sepak bola terutama pada kemampuan dalam menggiring bola dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang intensif berupa latihan kombinasi kecepatan dan kelincahan.

Hal ini terbukti dengan hasil analisis data dimana dari hasil pengujian menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 49.75. 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 .

5.2 Saran

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

1. Bentuk latihan kombinasi kecepatan dan kelincahan diharapkan dapat dilakukan secara kontinyu oleh siswa dibawa pengawasan guru maupun orang tua siswa di luar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik siswa juga dapat

mengembangkan kemampuan menggiring yang harus dimiliki untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga sepak bola.

2. Bagi mereka yang berminat pada olahraga sepak bola, kiranya dapat melaksanakan penelitian lebih lanjut dan secara intensif tentang masalah ini terhadap klub-klub sepak bola.

