

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil analisis data dimana dari hasil pengujian menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 10,67. 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  $H_0$ .

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis data di atas, maka hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa “ terdapat pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan heading (jump heading) 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 melakukan heading (jump heading) dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang intensif berupa latihan skipping.

#### 5.2. Saran

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

1. Dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa pada permainan sepak bola terutama pada jump heading, maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa saran dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.

2. Bentuk latihan skipping 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 heading (jump heading) yang harus dimiliki untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga sepak bola.