

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil perhitungan di atas diperoleh harga t_{hitung} sebesar 8,29, sedangkan dari daftar distribusi t pada taraf nyata $\alpha = 0,01$ diperoleh $t = (1 - \frac{1}{2}\alpha)(n-2)$. $t (1 - \frac{1}{2}0,01)(20-2)$ sehingga $t = (0,05)(18)$ atau $t_{(0,995)(18)}$ sehingga diperoleh t_{daftar} sebesar = 2,88, jadi dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($8,29 > 2,88$) atau harga t_{hitung} telah berada diluar penerimaan H_0 . Sehingga menerima H_a yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot perut (X) dengan kemampuan heading (Y).

Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan melakukan heading pada mahasiswa pendidikan keolahragaan teruji dan dapat diterima kebenarannya.

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- 5.2.1 Para pemain sebaiknya melakukan latihan otot perut untuk meningkatkan kemampuan heading dalam permainan sepakbola.
- 5.2.2 Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi.