

BAB V

PENUTUP

1.1 SIMPULAN

Dari hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis berbunyi “ Terdapat Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Jauhnya Tendangan Pada Mahasiswa Semester III^B Jurusan Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo”, dapat diterima.

Bentuk latihan Box Jump dapat memberikan kontribusi terhadap jauhnya tendangan. Ini dipengaruhi hasil yang ditunjukkan setelah eksperimen. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa latihan Box Jump dapat meningkatkan jauhnya tendangan pada permainan sepak bola.

1.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan Mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Keolahragaan sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu seorang atlet guna meningkatkan kemampuan keterampilannya khususnya jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola, maka sangat efektif diterapkannya latihan Box Jump.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan.

3. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam Dunia Olahraga.

