

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan uji statistik penelitian yang dibahas pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang saya lakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *Shuttle Run* terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa SMK Negeri 4 Gorontalo.

Latihan *Shuttle Run* memberikan dampak yang signifikan terhadap kecepatan menggiring bola. Pengaruh yang signifikan ini dibuktikan dengan hasil pengujian statistik di peroleh $t_{hitung} = 1246.58$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n - 1$ ($20 - 1 = 19$) di peroleh harga sebesar 1.729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 1246.58 > t_{tabel} = 1.729$). 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 karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 .

5.2. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang di kemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai berikut :

Dalam rangka memacu seorang pelatih sepak bola guna meningkatkan pengetahuanya latihan *Shuttle Run* terhadap kecepatan menggiring bola, maka sangat efektif diterapkan latihan *Shuttle Run*.