

## 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 *barrier hop* terhadap hasil tendangan bola lambung jauh dalam permainan sepak bola pada siswa SMK N 1 Batudaa tahun pelajaran 2012-2013” dapat diterima. Dalam hal ini upaya peningkatan hasil belajar siswa dalam permainan sepak bola terutama pada kemampuan menendang bola dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang intensif berupa latihan *barrier hop*.

Hal ini terbukti dengan hasil analisis data dimana dari hasil pengujian menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 25, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1.729. 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

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

1. Dalam rangka meningkatkan hasil latihan siswa dalam permainan sepak bola terutama pada tendangan lambung jauh, maka sangat diharapkan

peran serta dan partisipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.

2. Bentuk latihan *barrier hop* diharapkan dapat dilakukan secara kontinyu oleh siswa dengan pengawasan guru maupun orang tua siswa diluar jam sekolah karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik siswa juga dapat mengembangkan kemampuan menendang bola lambung jauh yang harus dimiliki untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga sepak bola.
3. Bagi mereka yang berminat pada cabang olahraga sepak bola, kiranya dapat melaksanakan penelitian lebih lanjut dan secara intensif terhadap tim sepak bola.