

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan *Dumbbell overhead extension* terhadap jauhnya lemparan kedalam (*throw in*) dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo” dapat diterima. Hal ini dapat dilihat dalam uji statistik dimana pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 2,491. 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 .

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh Populasi penelitian latihan *Dumbbell overhead extension* pada cabang olahraga sepak bola merupakan data yang terdistribusi secara merata. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari kemampuan melakukan lemparan kedalam *throw in* berasal dari data populasi yang homogen.

Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Dumbbell overhead extension* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap jauhnya lemparan kedalam (*throw in*) dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bahwa peningkatan kemampuan melakukan lemparan kedalam pada permainan sepak bola harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya otot lengan untuk menciptakan kekuatan otot seperti bentuk latihan *Dumbbell overhead extension*.
2. Diharapkan dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pecinta permainan sepak bola serta dapat menerapkan latihan *Dumbbell overhead extension*. yang dapat menghasilkan kekuatan otot yang baik sehingganya secara tidak langsung akan memengaruhi hasil kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola.