

## 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.