

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian *pre-test* dan *post-test* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 13,08. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga daftar  $t_{daftar}$  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  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *ankle weight* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tendangan *long passing*.

Sedangkan dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel latihan *ankle weight* terhadap peningkatan tendangan *long passing* pada permainan sepakbola merupakan data yang berasal dari distribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel latihan *ankle weight* terhadap peningkatan tendangan *long passing* berasal dari data populasi yang homogen (sama).

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yakni “terdapat pengaruh latihan *ankle weight* terhadap peningkatan *power* tendangan *long passing* pada permainan sepakbola siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *ankle weight* yang fokus memberikan dampak yang *positif* dan baik pada siswa serta dapat dibuktikan

dengan hipotesis statistik berarti latihan *ankle weight* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tendangan *long passing*.

## 5.2 Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian antara lain:

1. Pelatih atau guru olahraga hendaknya dapat menekankan latihan *ankle weight* kepada siswa atau atlet karena dengan menerapkan latihan *ankle weight* dapat meningkatkan *power* tendangan *long passing* yang baik sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi hasilnya pada permainan sepakbola.
2. Untuk peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam melakukan penelitian dengan variabel yang sama. Selain itu peneliti juga dapat mengembangkan penelitian dengan metode latihan *ankle weight* sehingga dapat diperoleh hasil tendangan *long passing* yang benar dan jauh lebih baik.