

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hasil latihan yang diajar menggunakan latihan plyometrik lebih tinggi dibandingkan dengan hasil latihan tanpa menggunakan latihan plyometrik, terhadap kemampuan menyundul bola. Hal ini sesuai dengan kriteria pengujian terima H_0 jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$. Selanjutnya diperoleh $t_{hitung} = 18,884$ dan $t_{tabel} = 1,68$ dimana $18,884 > 1,68$, sehingga H_0 jatuh pada daerah penolakan, dengan demikian H_1 diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada guru, sebaiknya menggunakan latihan plyometrik dalam proses pembelajaran olahraga terhadap kemampuan menyundul bola, karena berdasarkan penelitian ini terbukti bahwa latihan plyometrik memberikan hasil yang lebih baik dari pada tanpa latihan plyometrik.
2. Kepada pihak sekolah, agar dapat memediasi atau memfasilitasi sehingga penerapan latihan plyometrik terhadap kemampuan menyundul bola dapat terlaksana dengan baik.

3. kepada peniti lain, perlu adanya penelitian selanjutnya mengenai latihan plyometrik untuk materi-materi yang lain, khususnya materi yang memiliki karakteristik yang sama dengan materi menyundul bola