

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Dari hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis berbunyi “terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap jauhnya tendangan pada siswa kelas VII SMP Negeri I Bongomeme”, dapat diterima.

Bentuk latihan *box jump* dapat memberikan kontribusi terhadap jauhnya tendangan. Ini dipengaruhi hasil yang ditunjukkan setelah eksperimen. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa latihan *box jump* dapat meningkatkan juanya tendangan pada permainan sepak bola.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para guru yang ada di sekolah-sekolah sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu seorang atlit guna meningkatkan kemampuan keterampilannya khususnya jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola, maka sangat efektif diterapkanya latihan *box jump*.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan.
3. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya dalam dunia olahraga.