

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 perbedaan latihan *push up* dan latihan *pull up* terhadap kemampuan jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepak bola siswa SMK Negeri 1 Batudaa” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan hasil analisis data dimana dari hasil pengujian menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 6.24, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2.10. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 .

5.2 Saran

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

1. Bahwa pembentukan dan peningkatan prestasi siswa pada berbagai cabang olahraga khususnya sepak bola bukan semata-mata merupakan tanggung jawab guru dan sekolah, akan tetapi juga sangat diperlukan adanya motivasi dan pengawasan dari orang tua terutama terhadap aktivitas anak dalam melakukan latihan di luar jam sekolah.
2. Untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam berbagai cabang olahraga, diharapkan kepada pihak sekolah agar dapat memberikan

motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba yang dilaksanakan baik tingkat sekolah maupun tingkat daerah.

3. Bentuk latihan *push up* diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara kontinyu oleh siswa dibawah pengawasan guru maupun orang tua siswa di luar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik siswa juga dapat mengembangkan kekuatan otot lengan dalam melakukan lemparan kedalam pada olahraga sepak bola.