

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tes awal X_1 , dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 35,24, nilai varians 33,18, dan nilai standar deviasi 5,76. Sedangkan pada hasil penelitian tes akhir X_2 , dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 38,44, nilai varians 33,45, dan nilai standar deviasi 5,78. Adapun nilai rata-rata peningkatan tes awal sampai tes akhir yaitu 3,19. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel jauhnya tendangan menunjukkan t_{hitung} sebesar 14,5, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh t_{tabel} 1,721. Sehingga hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan *single leg tuck jump* terhadap jauhnya tendangan pada permainan sepak bola pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Wonosari dapat diterima dan terjawab.

Dalam hal ini semakin baik pelaksanaan latihan *single leg tuck jump* yang diberikan pada siswa maka akan memberikan dampak terhadap hasil peningkatan kemampuan siswa dalam cabang olahraga khususnya dalam olahraga sepak bola.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya jauhnya tendangan, maka sangat efektif diterapkan latihan *single leg tuck jump*.

2. Pemberian motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik di tingkat sekolah maupun daerah sangat diharapkan, guna membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
3. Penyediaan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di sekolah maupun di luar jam sekolah, merupakan hal yang menjadi penunjang pengembangan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga. Hal ini diharapkan dapat dilaksanakan oleh pihak sekolah maupun pihak Dinas Pendidikan dan Olahraga.

Perencanaan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *single leg tuck jump* berbeda dengan melatih komponen fisik latihan lainnya. Diperlukan pengawasan agar dapat memperkecil tingkat resiko cedera.