

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir pada penelitian ini, menunjukkan harga  $t$  hitung sebesar 8.51. Sedangkan dari daftar distribusi memperoleh harga  $t$  daftar sebesar 1,73. Ternyata harga  $t$  hitung lebih besar dari tabel/daftar atau harga  $t$  hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tidak menerima  $H_0$ . “Latihan *Barrier Hops* mempunyai pengaruh terhadap tingginya lompatan dalam melakukan *Heading* pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII MTs Alkhairaat Gentuma”.

#### 5.2 Saran

Adapun saran yang dapat didiajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *Barrier Hops* khususnya pada permainan sepak bola, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Barrier Hops* mempunyai pengaruh terhadap tingginya lompatan dalam melakukan *Heading* pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII MTs Alkhairaat Gentuma .
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.

3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.