

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan *depth jump* terhadap kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo. Hasil pengujian menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 3.30 > t_{tabel} = 1,83$ pada tingkat kepercayaan 95%.
2. Terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo. Hasil pengujian menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 13.23 > t_{tabel} = 1,83$ pada tingkat kepercayaan 95%.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *depth jump* dan *box jump* terhadap kemampuan lompat menyundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 9 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

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

- 1 Kepada guru, disarankan menggunakan latihan *box jump* dalam proses pembinaan olahraga khususnya sepak bola spesialis heading, karena berdasarkan

penelitian ini terbukti bahwa latihan *box jump* mampu memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan *depth jump*.

- 2 Kepada pihak sekolah lebih memerhatikan sarana olahraga atau memfasilitasinya sehingga penerapan latihan-latihan olahraga kedepannya akan terlaksana dengan baik.
- 3 Kepada peneliti lain, perlu adanya penelitian selanjutnya mengenai perbandingan latihan *depth jump* dan *box jump* untuk cabang olahraga-olahraga yang lainnya demi pembaharuan disiplin ilmu keolahragaan.