

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 KESIMPULAN

Dari analisis serta pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis “terdapat pengaruh pelatihan *medicine ball* terhadap peningkatan kekuatan jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII SMP Negeri I Tibawa” dapat diterima. Untuk meningkatkan kekuatan dalam melakukan lemparan ke dalam dapat dicapai melalui latihan berbeban yakni latihan *medicine ball*.

Dari pengujian normalitas data yang diperoleh data *pre-test*  $L_{hitung} (L_h)$  sebesar 0,0944 dan  $L_{tabel} \alpha = 0,05; n = 20$  ditemukan nilai sebesar 0,190. Jadi  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  ( $L_{hitung} = 0,0944 \leq L_{tabel} 0,190$ ), dan data untuk *post-test*  $L_{hitung}$  sebesar 0,1681 dan  $L_{tabel} \alpha = 0,05; n = 20$  ditemukan nilai sebesar 0,190. Jadi  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  ( $L_{hitung} = 0,1681 \leq L_{tabel} 0,190$ ). Dapat disimpulkan variabel hasil pelatihan *medicine ball* pada permainan sepak bola merupakan data yang berasal dari data berdistribusi normal. Dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan kekuatan jauhnya lemparan ke dalam berasal dari data yang homogen.

Berdasarkan uji statistik dimana pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan harga ( $t_{hitung} = 19.15853248 > t_{tabel} = 1.729$ ), jadi  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$ , dan berada dalam daerah penerimaan  $h_a$  dan disimpulkan bahwa  $h_a$  diterima dan menolak  $h_0$ . Jadi kesimpulannya pelatihan *medicine ball* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII SMP Negeri I Tibawa.

## 5.2. SARAN

Berdasarkan kesimpulan, maka penulis dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut :

- 1) Bagi peneliti dan pelatih yang ingin melakukan penelitian dan meningkatkan kekuatan lemparan bisa dilakukan dengan bentuk latihan *medicine ball*, akan tetapi disesuaikan dan dilaksanakan sesuai dengan program latihan
- 2) Dalam meningkatkan kekuatan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola agar dapat memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai, khususnya yang menekankan pada kekuatan otot lengan seperti bentuk latihan *medicine ball*.
- 3) Untuk mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki siswa terutama pada cabang olahraga sepak bola pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada pembinaan guru dan pelatih tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan, semangat dan motivasi dari orang tua. Untuk itu bagi orang tua diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak berupa dukungan moril terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga.