

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil perhitungan serta pembahasan diatas maka dapat disimpulkan antara hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan heading yang sangat kuat, sehingga dapat dilihat harga  $t_{hitung}$  lebih besar  $t_{daftar}$  ( $8.29 > 210$ ) atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar permainan  $H_0$ . Sehingga penerima  $H_a$  yang menyatakan hubungan signifikan antara kekuatan otot perut (X) dengan kemampuan heading (Y).

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis di atas, maka hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan melakukan heading pada siswa putera SMP Negeri 7 Gorontalo. Dalam hal ini otot perut sangat menentukan untuk melakukan heading yang efektif.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang keranya dapat dijadikan pedoman bagi para Pelatih sepak bola dan atlit khususnya pada pada Siswa Putera SMP Negeri 7 Gorontalo dan rekan-rekan yang lain. dalam permainan sepak bola heading merupakan hal yang paling menguntungkan bagi tim, Disisi lain juga dapat mencetak gol yang sepektakuler. Memberikan umpan kepada teman dan juga membebaskan serangan dari lawan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budi Sutrisno dan muhajir (2013) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dedy joko Budi Santoso dan Joko Sumpeno. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA/MA Kelas XII*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Eva Yulianto dan Roji (2014). *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Joko Supriyanto dan Tugimin (2010) *Aktif Berolahraga Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Muhammad Bazin Khadafi dan Budi Sutrisno. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mia Kusumawati dan Hilman Nurhuda. (2010). *Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Pramono, Sutarmin dan Sri Wahyuni. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Pearce, C Evelyn. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta : Gramedia.
- Rizal Alamsyah, Sindhu Cindar Bumi dan yusuf Hidayat. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA/MA/SMK Kelas X*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Soni Nopembri dan Sumaryoto (2014) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan2 Untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI Semester 1*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharsimin Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Putra
- Sarjan Mile (2010). *Fisiologi Manusia/Faal Manusia*

Teguh Santosa dan Aan Sunjata Wisahati (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

Whiting, W. C. et. al. (1999). *The Journal Of Strenght & Conditioning Research*.