

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan kombinasi *barrier hops* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai cabang sepak bola pada siswa SMP Negeri 2 Batudaa pantai” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *barrier hops* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa SMP Negeri 2 batudaa pantai, serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *barrier hops* pada siswa SMP Negeri 2 batudaa pantai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan daya ledak otot tungkai merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan daya ledak otot tungkai berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan peningkatan daya ledak otot tungkai harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan daya ledak otot tungkai.

2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga sepak bola untuk dapat menerapkan latihan *barrier hops* yang dapat menghasilkan daya ledak otot tungkai, khususnya dalam cabang sepak bola.

Daftar Pustaka

- Ateng Abdulkadir .(1992). Hakekat kekuatan dan kerja otot
- Bompa, Tudor O. (1983). *Teory and Methodology of Training Key To Athletic Performance*. Dubuque : Iowa Kendall/Hunt Publishing Company:226)
- Danny Mielke. (2007). *Dasar – Dasar Sepak Bola*
- Dwi Sarjianto. 2010. *Pengertian Kekuatan*
Dwiyogo dan Sulistyorini, 1991. Pengertian kekuatan
- Kirkendall dkk (1980). Hakekat kekuatan
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta,Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*, Departemen Pendidikan Nasional
- Sukadianto.2005. *Hakekat Latihan*