

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa simpulan antara lain sebagai berikut :

1. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *Dumbell Overhead Extension* menunjukkan harga *t* hitung sebesar 6,67. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga *t* daftar sebesar 1,83. Ternyata harga *t* hitung lebih besar dari *t* tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Dumbell Overhead Extension* terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.
2. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *Cable French Presss* menunjukkan harga *t* hitung sebesar 8,54. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga *t* daftar sebesar 1,83. Ternyata harga *t* hitung lebih besar dari *t* tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Cable French Presss* terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.
3. Dari perhitungan hipotesis perbedaan X_1 dan X_2 diperoleh *t* hitung lebih besar dari *t* daftar atau $2,75 > 1,73$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan antara latihan *Dumbell Overhead Extension* dan *Cable French Press* terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

5.2 Saran

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

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga sebaiknya menggunakan latihan *Cable French Press* dalam proses olahraga khususnya pada cabang olahraga sepak

bola yaitu lemparan kedalam, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Cable French Press*. lebih berpengaruh pada kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola dari pada latihan *Dumbell Overhead Extension*.

2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga dan berbagai penunjang lainnya, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.

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.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Rai. 2006. *Latihan Kebugaran Tubuh*. Jakarta: Muhara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirma. 2008. *Latihan Kebugaran dan Aktifitas Olahraga*. Jakarta: Arcan.
- Bompa, Tudor. 1983. *Teory and Methodology of Training Key To Athletic Performance*. Dubuque: Iowa Kendall/Hunt Publishing Company:226)
- Burner freed. 2014. *Latihan Beban Merangsang Pertumbuhan Otot*. Sumber: [www. Cek kesehatan.com/tag/manfaat-latihan-beban](http://www.Cek_kesehatan.com/tag/manfaat-latihan-beban). Diakses Tanggal 5 Februari 2015.
- Dwiputra, Riski Dwiputra. 2014. *Skripsi Pengaruh Latihan Dumbell Overhead Extension Terhadap Kemampuan Lemparan Kedalam Pada Permainan Sepak Bola*. Other Thesis, Universitas Negeri Gorontalo. Ung.ac.id
- Eli, Wa. 2013. *Skripsi Pengaruh Latihan Cable French Press Terhadap Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI Di SMK Negeri Batudaa*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Fajar Ramadan. 2015. *Skripsi Pengaruh latihan Dumbell Fly dan Dumbell Crull Terhadap ketepatan pukulan forehen dalam permainan tenis meja pada siswa putra kelas X di SMK 4 Kota Gorontalo*.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan kebudayaan
- Hasan, Nur. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta Pusat
- Herwin. 2004. *Teknik Dasar Dalam Permainan sepak bola*. Depdikbud : Dirjen Dikti
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. Jakarta, Indonesia

Luxbacher, Josep A, 1997. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain, (Terjemahan oleh Agusta Wibawa dari Soccer Practice Game)*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Mielke. Danny, 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung : Human Kinetics.

Muchtar. Remmy, 1992. *Olahraga Pilihan Sepabola*. Jakarta : Depdikbud.

Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Universitas Udayana. Denpasar

Rosmaini, Hasibuan. 2010. *Perbedaan pengaruh latihan Biceps Curl Tempo cepat dengan tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan*. FIK Unimed.

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud, Dirjen Dikti, P2IPTK. Jakarta.

Sucipto dkk, 2000. *Sepak Bola*. Depdikbud : Dirjen Dikti.

Sudjana, Nana. 2010. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Remaja Rosdakarya: Bandung.

Sukadiyanto. 2010. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Universitas Udayana. Denpasar

Sukatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.

FIFA, 2002. *Peraturan Permainan Sepak Bola*. Jakarta

<http://duniafitnes.com/training/4-latihan-agar-lengan-bebas-gelambir.html>

www.google.com

prodiipa.wordpress.com

www.sportsandpt.com