

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan, diantaranya sebagai berikut;

- a. Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 3,63$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = $n-1$ ($6-1 = 5$) diperoleh harga sebesar = 2,01. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 3,63 > t_{tabel} = 2,01$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games three-a-sided* (3 vs 3) terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada pemain sepak bola SMA Negeri 2 Gorontalo.
- b. Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 4,80$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = $n-1$ ($6-1 = 5$) diperoleh harga sebesar = 2,01. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 4,80 > t_{tabel} = 2,01$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games three-a-sided* (3 vs 3) terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola SMA Negeri 2 Gorontalo.
- c. Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 3,47$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = $n-1$ ($8-1 = 7$) di peroleh harga sebesar = 1,89. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 3,47 > t_{tabel} = 1,89$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games four-a-sided* (4 vs 4) terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada pemain sepak bola SMA Negeri 2 Gorontalo.
- d. Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 4,06$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = $n-1$ ($8-1 = 7$) di peroleh harga sebesar = 1,89. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 4,06 > t_{tabel} = 1,89$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima karena harga t_{hitung}

telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games four-a-sided* (4 vs 4) terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola SMA Negeri 2 Gorontalo.

- e. Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 1,18$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = $n-1$ ($8-1=7$) di peroleh harga sebesar = 2,17. Dengan demikian t_{hitung} lebih kecil dari t_{table} ($t_{hitung} = 1,18 < t_{tabel} = 2,17$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_0 : Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *small sided games three-a-sided* (3 vs 3) dan *small sided games four-a-sided* (4 vs 4) terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada pemain sepak bola SMA Negeri 2 Gorontalo.
- f. Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = -0,15$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = $n-1$ ($8-1=7$) di peroleh harga sebesar = 2,17. Dengan demikian t_{hitung} lebih kecil dari t_{table} ($t_{hitung} = -0,15 < t_{tabel} = 1,89$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_0 : Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *small sided games three-a-sided* (3 vs 3) dan latihan *small sided games four-a-sided* (4 vs 4) terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola SMA Negeri 2 Gorontalo.

5.2 Saran

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

- a. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *Small Sided Games* dalam olahraga khususnya pada cabang sepak bola, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *small sided games* mempunyai pengaruh pada peningkatan daya tahan *cardiovascular* serta kelincahan pada siswa putra SMA Negeri 2 Gorontalo.
- b. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
- c. 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

- AAN S. Wisahati, 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2.SMP/MTs Kelas VIII*. CV. Setiaji
- Ali, Maksum. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. FIK. UNS Surabaya
- Asmutiar. 2011. TESIS. *Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Three-A-Sided Dan Small Sided Games Six-A-Sided Terhadap Peningkatan Cardiovascular Endurance Pemain Sepakbola..* UNESA. Surabaya
- Budi, Sutrisno. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2. SMP/MTs Kelas VIII*. CV. Putra Nugraha.
- Farida, Isnaini.dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VIII. Karya Mandiri Nusa
- Hidayat,Yusuf.dkk.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.SMA/MA/SMK Kelas X. PUSAT PERBUKUAN Kementrian Pendidikan Nasional
- Lubis, Johansyah.2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. PT RajaGrafindo Persada,Jakarta.
- Lumintuarso, Ria.2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (LANKOR).
- Sodikin, Chandra.dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VII. Erlangga.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta