

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 *cable standing leg extension* menunjukkan harga *t* hitung sebesar 17.25. 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 standing leg extension* terhadap peningkatan *long pass* pada permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.
2. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *bounding strides* menunjukkan harga *t* hitung sebesar 16.09. 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 *bounding strides* terhadap peningkatan *long pass* pada permainan sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.
3. Dari perhitungan hipotesis perbedaan *cable standing leg extension* dan *bounding strides* diperoleh *t* hitung lebih besar dari *t* daftar atau $1.797 > 1,73$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan antara latihan *cable standing leg extension* dan *bounding strides* terhadap peningkatan *long pass* 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 *standing leg extension* dalam proses olahraga khususnya pada cabang olahraga sepak bola yaitu *long pass*, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *standing*

leg extension lebih berpengaruh pada kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola dari pada latihan *bounding strides*.

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 berkesinambungnya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.

DAFTAR PUSTAKA

Ariani, Tuti. 2011. *Pengaruh Latihan Beban Katrol Untuk Meningkatkan Daya Ledak Otot Lengan. Dengan Beban Yang Sama Tetapi Set Dan Repetisi Yang Berbeda.*

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek).* Jakarta: Rineka Cipta.

Brian J Sharkey, 2003:2019) *Hakikat latihan cable standing leg extension*

Dekdikbud, (2005). *Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.* Bandung : Balai Pustaka

Hadziq Khairul dan Nurfitri Milka (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta
Herwin. (2004). *Teknik Menendang Bola.* (di akses melalui online pdf 25 Agustus 2013)

Husdarta Suharja Jaja, Maryani Eli (2004) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta

Isnaini Farid hadan Sabarini Santoso Sri (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta.

Joe Miller (1991) *Hakikat latihan cable standing leg extension*

Kardjono 2008. (Pembinaan kondisi fisik) UPI

M. Furqon H, dan Mucshin Doewes (2002: 12) *Hakikat latihan bounding strides*

M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Depdikbud, Dirjen Dikti, P2LPTK. Jakarta

Mulyanto Yudi Taufik. (2005). *Metode Latihan.* Raja Grafindo Persada: Jakarta

Pramono, Sutarmin, Wahyuni (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta.

Reily. (1996). *Teknik Tendangan Long Passing.* (di akses melalui online pdf 3 September 2013)

Sajoto M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta: P2LPTK.

Sujarwad dan Sarjiyanto Dwi. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta.

Sucipto et al.(2000).*Sepakbola*.DepertemenPendidikandanKebudayaan. Jakarta

SunjataAendanSantosaTeguhWisahan.(2010).*TeknikDasarPermainanSepak Bola*.Bandung :BalaiPustaka.

Wahyuni Sri, dkk (2010) *PendidikanJasmani, Olahraga, danKesehatan*.PusatPerbukuanKementrianPendidikanNasional. Jakarta

YudianaYuyun(2008) *LatihanFisik*. FPOK – UPI. Jakarta

Yusuf Ucup. (2000)*HakikatTendanganJauh..(diaksesmelalui internet 20 September 2013).*