

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Latihan *Half Squat* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok *Half Squat* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 22.98, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1.83. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari $t_{daftar/table}$ atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 .
2. Latihan *Lunges* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok *Lunges* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 19.14. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga $t_{daftar/table}$ sebesar 1.83. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari $t_{daftar/table}$ atau t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 .
3. Hasil pengujian hipotesis perbedaan X_1 dan X_2 diperoleh t_{hitung} lebih besar dari $t_{daftar/table}$ $4.52 > 1.73$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat Perbedaan pengaruh latihan antara latihan *Half Squat* dan *Lunges* terhadap kemampuan melakukan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.
4. Bentuk latihan yang lebih berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga adalah latihan *Half Squat*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga sebaiknya menggunakan beberapa metode latihan yang mendukung kemampuan siswa dalam olahraga sepak bola pada umumnya dan khususnya pada kemampuan siswa melakukan tendangan jarak jauh. Salah satu bentuk latihan yang diterapkan adalah latihan Latihan *Half Squat* dan *Lunges*, dengan adanya latihan *Half Squat* dan *Lunges* terbukti memberi pengaruh terhadap kemampuan siswa dalam melakukan tendangan jarak jauh. Selain itu, dari hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan *Half Squat* lebih berpengaruh pada kemampuan tendangan jarak jauh siswa pada permainan sepak bola dari pada latihan *Lunges*
2. Kepada pihak sekolah, diharapkan dapat menyediakan fasilitas penunjang bagi guru pada umumnya, khususnya pada mata pelajaran olahraga agar menyediakan berbagai peralatan dan perlengkapan yang menunjang latihan siswa untuk meningkatkan kemampuan dalam bidang olahraga terutama pada permainan sepak bola.
3. 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

- Ali Maksum. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan (Universitas Negeri Surabaya).
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta
- Bompa Tudor. 1983. *Teory And Methodology Of Training*. Kendall/Hunt Publishing Company
- Chan Faizal. 2012. Latihan Kekuatan. Cerdas Sifa, Edisi No 1 Mei-Agustus. PORKES FKIP Universitas Jambi
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikokogi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Hasan Nur. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip–Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta Pusat : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Maulana L.S, 2015. *Journal Of Sport Sciences And Fitnes* 4(3). Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Nossek Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Nigeria: Institut Nasional Olahraga Kota Lagos.
- Peace. C. Evelyn, 1997. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Para Medis*. Jakarta : Gramedia.
- Rasch, P.J. 1982. *Weight Training: hysical Education Activities Series*. W.M.C. Grow Company Publiser.
- Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud

Rushall, B.S. & Pyke, F.S. 1992. *Training for Sport and Fitness*. Canberra : The Macmillan Company of Australia PTY LTD.

Rutan Rusli. 1988. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: IKIP Bandung.

Sadoso. 1993. *Artikel Majalah Bola*. Jakarta. Gramedia.

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

Sarumpaet, 1992. *Permainan Besar*. Depdikbud : Dirjendikti.

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

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret

Sugiyono. 2005. *Statistic Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta

Suharno HP. 1985. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : KONI Pusat

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

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.

Www. google. com