

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan temuan-temuan yang dipaparkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *barrier hops* terhadap peningkatan kemampuan hasil tendangan jarak jauh pada olahraga sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *barrier hops* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan kemampuan hasil tendangan jarak jauh serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *barrier hops* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan hasil tendangan jarak jauh. Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari kemampuan tendangan jarak jauh berasal dari data populasi yang homogen (sama).

#### **5.2 Saran**

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Kepada instansi, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi institusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang

professional diharapkan akan memberi kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.

2. Bagi guru/ pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Di samping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain di luar daya ledak power otot tungkai sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga kemampuan hasil tendangan jarak jauh yang diperoleh dapat lebih baik.
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk, model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya di bidang olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Faridha Isnaini dan Suranto (2009:2). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Mediatama
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES
- A.Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud
- Donal A.Chu.1992..*Jumping Into Plyometrics*.California:Leisure Pres
- Suharsimi, Arikunto, (2006).*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukatamsi.1984.*Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai
- Bompa, Tudor. O. 1993. *Power Training for Sport Plyometrics for Maximum Power Development*. Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publising Company.
- Chandra Sodikin. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTS*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Furqon. 2002. *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Hasan Nur. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip–Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta Pusat : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Nazir Moh. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nossek Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Nigeria: Institut Nasional Olahraga Kota Lagos.
- Peace. C. Evelyn, 1997. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Para Medis*. Jakarta : Gramedia.

- Ria Lumintuarso 2013. *Teori Kepeleatihan Olahraga*. Lembaga Akreditasi Nasional Olahraga (LANKOR): Jakarta
- Rusli Rutan. 1988. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: IKIP Bandung.
- Sajoto M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK.
- Sarumpaet, 1992. *Permainan Besar*. Depdikbud : Dirjendikti.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Tohar, 2002. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang. FIK UNNES.
- Dr. Meyke Perangkuan, M.Pd. 2015. *http// jurnal pengaruh latihan plyometric box jump dan barrier hops terhadap tinggi raihan block pada permainan bola voli*. FOK UNG