

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian *Pre-test* menunjukkan skor tertinggi 11 dan skor yang terendah 7. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 8,9 dan nilai standar deviasi 1,44 dan varians 2,09. Sedangkan pada hasil penelitian *post-test* menunjukkan skor tertinggi 17 dan skor terendah 13. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 15,05 dan standar deviasi 1,4 serta varians 1,94. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir dengan selisih peningkatan dari hasil *pre-test* dan *post-test* sebesar 2,55.

Sedangkan Dari distribusi diperoleh harga hasil pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 87,85. Sedangkan dari daftar  $t_{daftar}$  atau  $t_{(0,975(25))} = 1,72$ . Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_a$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa model latihan *Squat Jump* dapat meningkatkan kemampuan *menendang bola dengan punggung kaki* pada permainan sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Utara.

#### 5.2 Saran

1. Untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam setiap individu disarankan menggunakan model latihan *Squat Jump*.
2. Untuk menarik kemauan siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah disarankan seorang

guru lebih memperhatikan model pembelajaran atau latihan yang akan diterapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati dan Teguh Santoso.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta. Kementrian Pendidikan Nasional
- Abdul Rohim.** 2012. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta. Pusat Perbukuan.
- Ade Devita.** 2013. *Survey Tes Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Basket (Passing, Dribbling, Dan Shooting) Pada Tim Bola Basket Putra Kelompok Umur 18 Tahun Klub Sahabat Semarang Tahun 2012.* Skripsi (diakses 5 oktober 2016 pukul 17:05 wib).
- Battick Erick didalamIlham.** 2014. *Hubungan Power Tungkai, Kecemasan Terhadap Ketepatan Tendangan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 21 Tanjung Jabun Timur.* Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora. 16 (1) : 45-46. <http://download.portalgaruda.org> (diakses 20 september 2016 pukul 15:20 wib).
- DwikoWulandoro.** 2012. *Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Dengan Alat Bola Bererkor Pada Siswa Kelas IV SD N Prilangu Kota Pekalongan.* Skripsi. Unuversitas Negeri Semarang (diakses 5 oktober 2016 pukul 16:30 wib).
- Farida Inaini.**2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta. Kementrian Pendidikan Nasional
- FeriKurniawan.**2012. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Tangerang Selatan. Universitas Terbuka.
- Muhajirdan Budi Sutrisno.** 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

**Muhajir** didalam **Didi Darmaadi**. 2015. *Pengembangan Stop Passing Sebagai Modifikasi Dari Permainan Sepakbola Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas V*. Gemma wiralodra, VII (1) : 2. <https://ejournal.unwir.ac.id> (diakses 23 september 2016 pukul 16.15 wib).

**Ngatiyono dan Dyan Putri Riswanti**. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

**Nurhasan**. 2001. *Tes Keterampilan Cabang-cabang Olahraga*. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan

**Rustam Efendi**. 2016. *Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Tes Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepakbola*. Jurnal Pendidikan Unsika 4 (1) : 95.  
<http://journal.unsika.ac.id>(diakses 5 oktober 2016 pukul 17:05 wib).

**Scheunem** didalam **Rustam Efendi**. 2016. *Pengaruh Metode Latihan Praticce Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Ketrampilan Menendang Dalam Sepak Bola*. Jurnal Pendidikan Unsika. 4 (1) : 96.  
<http://journal.unsika.ac.id> (diakses 20 september 2016 pukul 15.10 wib).

**Sodikin Chandra dan Achmad Esnoe Sanoesi**. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

**Sri Wahyuni dkk**. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Nasional

**Suharjana dan Gilang**. 2010. *Profil Kebugaran Awal Member Baru Pria Usia 20-25 Di Fitnes Center Gedung Olahraga*. Medikbora 6 (1) : 81  
<https://ejournal.unwir.ac.id>(diakses 5 oktober 2016 pukul 17:05 wib)

**Sumaryanto dan Soni Nopembri**. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Kementrian dan kebudayaan.

**Teddy Agung Soelstiyo.** 2012. *Pengaruh Metode Latihan Plyometrics Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Ketepatan Tembakan SepakBola.* Jurnal Ilmiah Spirit 12 (2) : 9 <http://journalilmiah.ac.id> (diakses 5 oktober 2016 pukul 16:00 wib).

**Zulfikarddk.** 2015. *Pengaruh Latihan Multiple Jump To Box Terhadap Kemampuan Menendang Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Persito Tolitoli.* Joernal Physical Education. 3 (12) : 3. <https://ejournal.unwir.ac.id>(diakses 5 oktober 2016 pukul 16:00 wib).