BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump,* dengan *barrier hops* terhadap hasil tendangan shooting ke gawang dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1Telaga**.** Dari hasil pengujian *pre test,* dan *post test* kelompok *Knee tuck jump* menunjukan harga terhitung sebesar 6.09, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t, hitung lebih besar dari t daftar/tabel atau harga t, hitung telah berada di luar daerah penerimaaan Ho, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha, diterimah dan menolak Ho. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Knee tuck jump,* memiliki pengaruh terhadap peningkatan tendangan (shooting) ke gawang.

Dari perhitungan hipotesis perbedaan Variabel X_1 dan X_2 diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar/table atau 2.410 > 1.83 pada taraf nyata α= 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%. Sehingga hipotesis yang berbunyi " Terdapat perbedaan hasil *latihan knee Tuck jump* dan *latihan Barrier Hops* terhadap peningkatan hasil tendangan ke gawang (Shooting)" dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini telah terjawab dan terbukti melalui pengolahan data dengan penggunaan rumus-rumus statistik yang akhirnya dapat diambil kesimpulan dari berbagai hipotesis-hipotesis tersebut.

7.2 Saran

Dalam kesempatan ini, peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas:

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 intstitusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional, diharapkan akan member 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. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain mempehatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar daya ledak power otot tungkai dan hasil tendangan shooting ke gawang dalam permainan sepak bolasebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.

3. Bagi siswa, diharapkan mepunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil kemampuan lompat jauh gaya 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 dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Agung Sandoro .2013 .Skripsi. *Pengaruh Latihan Pliometrik Knee Tuck Jump dan Barrier Hops terhadap hasi Tendangan Jarak Jauh pada pemain SSB putra laksana kecamatan leksono Kabupaten Wonosobo.* Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.

Ali, Maksum. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. UNS Surabaya.

Bacolangi Jusdin. 2016. Skripsi. *pengaruh latihan duoble leg speed hop terhadap lay-up shoot olahraga bola basket pada siswa putra kelas viii smp negeri 1 telag.* Gorontalo : FOK Universitas Negeri Gorontalo.

Chandra Sodikin dan Sanoesi Achmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Arya Duta.

Dwinarhayu Ali Mohammad. 2010. *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Swadaya Murni.*

Eko Nanang. 2011. Skripsi. *Pengaruh Latihan Multiple Box to Box Jumps dan Hurdle hops terhadap Tendangan Shooting pada Pemain KU 14-15 tahun di SSB putra mustika blora.* Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.

Isnaini Farida. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS*. Jakarta : Karya Mandiri Nusa.

James, C. Radcliffe dan Robert, C. Farentinos. *Plaiometrik untuk meningkatkan power*. 2002. Terjemahan M. Furqon H, dan Muchsin Doewes. Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret. Surakarta.

Sompui Apriyadi. 2013. Skripsi *Pengaruh Latihan Barrier hop terhadap hasil tendangan Bola Lambung jauh dalam permainan Sepak bola Pada siswa putra smk Negeri 1 batudaa*. Gorontalo : FIKK Universitas Negeri Gorontalo.

Sarjiyanto Dwi dan Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VIII SMP/MTS*. Jakarta : PT Intan Pariwara

Sarjana Budi Admadja dan Sunarto J.T Bambang. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Teguh Karya.

Sarjiyanto Dwi dan Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VII SMP/MTS*. Jakarta : PT Intan Pariwara

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta

Sutrisno Budi dan Khafadi B. Muhamad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Putra Nugraha.

Wisahati Sunjata Aan dan Santosa Teguh. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : CV Setiaji.