

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat latihan Menggunakan sasaran berubah terhadap hasil akurasi tendangan free kick dalam permainan sepak bola pada siswa klub sepak bola SMK Negeri 1 Bone Raya” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan Menggunakan sasaran berubah memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan hasil akurasi tendangan free kick, serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan menggunakan sasaran berubah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil akurasi tendangan free kick dalam permainan sepak bola pada siswa klub sepak bola SMK Negeri 1 Bone raya.

Berdasarkan hasil penelitian, data pretest menunjukkan skor tertinggi 11 dan skor yang terendah 4. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 7.7 dan nilai standar deviasi 2,0026. Sedangkan pada data posttest menunjukkan skor tertinggi 17 dan skor terendah 7. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 11.95 dan standar deviasi 2,4165. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai dengan tes akhir.

Selain itu juga, berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dapat diketahui pula bahwa seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji t.

Dari hasil pengujian pretest dan posttest dengan uji t penelitian latihan Menggunakan sasaran berubah menunjukkan harga t hitung sebesar 11.3, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.729. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan Menggunakan sasaran berubah memiliki pengaruh terhadap hasil akurasi tendangan free kick siswa klub sepak bola SMK Negeri 1 Bone Raya. 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.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas :

1. Institusi (Sekolah) : 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 sebagian kecil 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 atlet.

2. Bagi 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 atlet lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperhatikan faktor-faktor lain diluar daya ledak power otot tungkai dan keterampilan bermain sepak bola sebagai bagian dari diri atlet yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi atlet, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil keterampilan bermain sepak bola 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

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Bina Aksara
- Bompa. 2009. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Faruq Muhyi. 2008. *Pengertian Sepak Bola*. (Online) <http://www.seputarpendidikan.com/2017/01/8-pengertian-sepakbola-menurut-para-ahli.html>, diakses 28 Januari 2017
- Harsono. 2001. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Mas Garuda. 2000. *Studi Kondisi Fisik*. (Online) <http://repository.unib.ac.id/9024/2/I,II,III,II-14-dan.FK.pdf>. diakses 20 Pebruari 2017
- Moeloek Dangsina. 2004. *Studi Kondisi Fisik*. (Online) <http://repository.unib.ac.id/9024/2/I,II,III,II-14-dan.FK.pdf>. diakses 20 Pebruari 2017
- Mysidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Nurul Syafitri. 2014. *Materi Penjas Cara Melakukan Bleep Test*. (online) <http://filependidikan.blogspot.co.id/2014/01/Materi-Penjas-Cara-Melakukan-Bleep-Test.html>, diakses 28 Januari 2017
- Radcliffe, Forentinus. 2005. *Polymetrics*. Jakarta : Kantor Menpora.
- Salim Agus. 2008. *Pengertian Sepak Bola*. (Online) <http://www.seputarpendidikan.com/2017/01/8-pengertian-sepakbola-menurut-para-ahli.html>, diakses 28 Januari 2017
- Sajoto, M. 2005. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharjana. 2004. *Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani*. (online) <http://bolajaya.blogspot.co.id/2012/10/bentuk-latihan-kebugaran-jasmani.html>, diakses 28 Januari 2017

Sucipto, dkk. 2000. *Pengertian Sepak Bola*. (Online)
<http://www.seputarpendidikan.com/2017/01/8-pengertian-sepakbola-menurut-para-ahli.html>, diakses 28 Januari 2017

Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta..

Sukadiyanto. 2005. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta

Surtiyo Utomo. 2008. *Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Samarinda: Bumi Aksara.at

Juliantine Tite. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta