

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 19 dan skor yang terendah 8. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 12.43 dan nilai standar deviasi 2.93 dan varians 8.57. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 20 dan skor terendah 12. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 16.14 dan standar deviasi 2.35 serta varians 5.52. Untuk pengujian homogenitas data antara hasil penelitian pre-test dan post-test 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 analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test design. Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 11.56. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(13)} = 3.01$. 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 Metode latihan drill dapat meningkatkan Kecepatan Mawashi Geri pada kohai dojo inkado kodim 1304 kota gorontalo.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

Kepada para kohai khususnya mahasiswa untuk lebih mengembangkan metode latihan drill agar tercipta kohai-kohai yang dapat bersaing baik ditingkat lokal, regional dan nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. 2013. Strategi Pembelajaran. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Apta Mylsidayu, Febi Kurniawan. Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung. Alfabeta.
- Awaludin. 2015. Volume 1, nomor 4. Jurnal pesona dasar. Universitas Syiah Kuala.
- Basyarudidia Daulay. 2010. Volume 8, nomor 1. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan.
- Dody Rodianto. 2010. Seni Beladiri Karate. Jakarta. PT Golden Terayon Press.
- Ensiklopedia Mini Olahraga. 2016. Panduan Lengkap Untuk Guru & Pelajar. Jakarta. Rexa Pustaka.
- Farid Aprianova dan Imam Hariadi. 2016. Volume 1 Nomor 1. Jurnal Kepelatihan Olahraga.
- Feri Kurniawan. 2012. Buku pintar pengetahuan olahraga. Jakarta. Laskar Aksara.
- I Made Bagia. 2017. Volume 1. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali.
- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo. Pencak silat. Jakarta. Rajawali Sport.
- Kar. 2005. Pedoman Karate. Perpustakaan Fikk Universitas Negeri Gorontalo.
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. 2014. Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. Jakarta. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. 2015. Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. Jakarta. Kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Mia Kusumawati. 2015. Penelitian Pendidikan Penjasorkes. Bandung. Alfabeta.
- Ninda Wahyuni. 2013. Volume 02, Nomor 1. Prosiding Seminar Nasional. Universitas Cokroaminoto Palopo.
- Pera Purwati. 2010. Volume 04 Nomor 01. Jurnal Pendidikan Universitas Garut. Fakultas Pendidikan Islam Dan Keguruan Universitas Garut.
- Roestiyah. 2012. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Rudi Handoko, dkk. 2017. Volume 14, nomor 2. Jurnal humaniora.
- Victor Simanjuntak, Marta Dinata. 2004. Teknik Dasar Karate. Jakarta. Cerdas Jaya.

- Widiastuti. 2015. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada
- Yuni Astuti. 2017. Volume 4 Nomor 1. Jurnal Pendidikan Guru Mi. Universitas Bung Hatta Kota Padang.
- Zumrotul Faizah. 2013. Volume 1 Nomor 1. Penerapan Metode Pembelajaran Drill. Mahasiswa Jurusan Pendidikan Matematika FKIP Unisma.