

BAB V

KESEMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *Calf Raises* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 gorontalo. dengan demikian hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 5,75$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($10-1=9$) diperoleh harga sebesar 1,833. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 5,75 > t_{daftar} = 1.833$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{daftar}$ pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Calf raises* terhadap kempuan tendangan jarak jauh pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Gorontalo

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan

yaitu:

1. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian menggunakan model latihan yang berbeda agar latihan yang digunakan untuk meningkatkan jauhnya tendangan bola dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
2. Bagi siswa yang masih mempunyai kemampuan jauhnya tendangan rendah sebaiknya lebih meningkatkan dengan latihan *Calf Raises*, sehingga dapat menunjang prestasi dalam olahraga sepakbola.
3. Bagi pelatih, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk merancang latihan yang akan diberikan pada peserta ekstrakurikuler SMPN 4 Gorontalo

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Manajemen penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- Arikunto. 2005. *Metode penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- Arikunto. 2007. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- Ahyarudin. 2009. *Latihan sepakbola*. Jakarta
- Salim Agus. 2008 *Definisi sepakbola*. Jakarta
- Mielke, D. 2007. *Teknik dalam permainan sepakbola*. Jakarta
- Sucipto. 2000. *Sejarah perkembangan sepakbola*. Jakarta: Renika Cipta
- Suktamsi 1997. *Tehnik dasar sepakbola*
- Hairy. 2009. *Latihan meningkatkan kekuatan dayatahan otot*. Jakarta
- Lutan. 2000. *Latihan meningkatkan dayatahan otot tungkai*. Jakarta
- Harsono. 2005. *Tujuan pelatihan olahraga*. Jakarta: Renika Cipta
- Sugiono. 2012. *Carapenentuan populasi*. Jakarta: Renika Cipta
- Harold, dkk. (1983). *Tes mengukur prestasi tendangan*. Jakarta: Renika Cipta
- Hazel .2014 .*Gambar 2.6 Calf raises exercise*
- Nurpah .2015. *Calf Raises exercise*
- Buku panduan karya tulis ilmiah.2014. Universitas Negeri Gorontalo
- Putra,S.S. (2010). *Calf raises exercise dan ankle hopsnsama baik terhadap peneingkatan daya tahan otot gastrocnemius*. Jurnal penelitian diunduh melalui(<http://jurnal.unimed.ac.id/2010/index.php/article/view/468>)februari 2017.
- Swar, A.K. (2017). *Pengaruh latihan skipping terhadap hasil jauhnya tendangan bola pada siswa SD Negeri 3 Merbau Mataram Kabupaten Lampung Selatan*. Jurnal penelitian diunduh melalui(www.p07jkt.bpkpenabur.or.id/files)februari 2017.

Danang. (2011). *Pengaruh latihan pliometrik alternate leg bound terhadap hasil jauhnya tendangan bola pada siswa SD Negeri Semayu Kec. Selomerto yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola*. jurnal penelitian diunduh melalui (<http://web.uniar.ac.id/admin/file/f-19997-jr30.pdf>) februari 2017.