

## 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. *Manajemenpenelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- Arikunto. 2005. *Metodepenelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- Arikunto. 2007. *Prosedurpenelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- Ahyarudin. 2009. *Latihansepakbola*. Jakarta
- Salim Agus. 2008 *Definisi sepakbola*. Jakarta
- Mielke, D. 2007. *Teknikdalampermainansepakbola*. Jakarta
- Sucipto. 2000. *Sejarahperkembangansepakbola*. Jakarta: Renika Cipta
- Suktamsi 1997. *Tehnik dasar sepakbola*
- Hairy. 2009. *Latihanmeningkatkankekuatandayatahanotot*. Jakarta
- Lutan. 2000. *Latihanmeningkatkandayatahanotottungkai*. Jakarta
- Harsono. 2005. *Tujuanpelatihanolahraga*. Jakarta: Renika Cipta
- Sugiono. 2012. *Carapenentuanpopulasi*. Jakarta: Renika Cipta
- Harold, dkk. (1983). *Tesmengukurprestasitendangan*. 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](http://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.