

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen yang dilakukan di SMP Negeri 4 Gorontalo pada materi permainan sepak bola dengan pemberian latihan *plyometric* dapat disimpulkan bahwa :

1. Terjadi peningkatan hasil tendangan yang dilakukan peserta didik sebelum diberi perlakuan dan sesudah di beri perlakuan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil *pre test* dan *post test*.
2. Berdasarkan perhitungan statistik bahwa diperoleh data diperoleh harga T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} dimana harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Maka hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “terdapat Pengaruh Latihan *plyometric* terhadap tendangan jarak jauh Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo dapat diterima.
3. Pengujian normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian variabel X_1 (*pre test*) dan variabel X_2 (*post test*) masing-masing berasal dari populasi yang berdistribusi normal dengan menggunakan uji *liliefors*, maka data H_0 dapat diterima H_0 : jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$

5.2 Implikasi

Adapun Implikasi hasil penelitian eksperiment adalah :

1. Latihan *plyometric* dapat diberikan kepada peserta didik bukan hanya teori saja tetapi langsung dipraktekkan dilapangan sehingga peserta didik dapat

mengerti dan memahami polimetrik sehingga nya dapat digunakan pada materi-materi selanjutnya .

2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi guru penjaskes lainnya untuk meingkatkan hasil belajar peserta didik.

5.3 Saran

Penelitian eksperiment ini sangat penting dilakukan oleh guru untuk melihat peningkatan hasil belajar peserta didik, dimana data-data yang diperoleh dapat dijadikan rujukan untuk meningkatkan pembelajaran yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam khairul, 2013. *pengembangan latihan ketepatan tendangan dalam sepak bola dalam sepak bola untuk anak kelompok umur 13-14 tahun*. Dalam jurnal media ilmu keolahragaan Indonesia. Volume 3. Nomor 2. Desember 2013.
- Bardan andi, 2016. *Keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler sepak bola kelas V dan VI*. Dalam jurnal kepelatihan olahraga. Volume 1. Nomor 1. Oktober 2016.
- Chu dan myer, 2016. *Pengaruh latihan plyometrik dan resistance terhadap peningkatan kecepatan dan daya ledak otot tungkai*. Volume 2. Nomor 2. 2016
- Emir, 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta : PT RajaGrafindoPersada
- Devi andriyani dkk, 2014. *Pengaruh latihan side jump sprint dengan rasio kerja : istirahat 1:3 dan 1:5 terhadap daya ledak otot tungkai*. Dalam jurnal ikor universitas pendidikan ganesha. Volume 1 tahun 2014.
- HadiSutrisno, 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta : AndiOffset
- Ibrahim, 2013. *Pengaruh latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak bola pada club boca junior sausu*. Dalam jurnal tadulako physical education, health and recreation. Volume 1. Nomor 5. Tahun 2013
- Kemendikbud, 2016. *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pusat kurikulum dan perbukuan. Balitbang. Kemendikbud : Jakarta*.
- Kemendikbud, 2014. *Pendidikan jasmani olahrag dan kesehatan. Pusat kurikulum dan perbukuan. Balitbang. Kemendikbud : Jakarta*.
- Komang ayu tri widhiyanti dkk, 2013. *Pelatihan plyometrik alternate leg bound dan double leg bound meningkatkan daya ledak otot tungkai pada siswa putra kelas VII*. Dalam jurnal sport dan fitness. Volume 1. Nomor 2. Tahun 2013.
- Komarudin, 2016. *Hubungan motor ability dengan kecepatan menggiring bola pada siswa putra ekstrakurikuler sd-smp negeri satap 1 lingsar*. Dalam jurnal pendidikan olahrag. Volume 3. Nomor 1. Tahun 2016.
- Kumar, 2017. *Pengaruh latihan resistance dan plyometrik terhadap kekuatan otot tungkai dan kelincahan pada pemain futsal*. Volume 68. Nomor 1. Tahun 2017.

- Mulyono asriady Muhammad, 2013. *Pengaruh metode bermain terhadap hasil passing bola futsal pada ekstrakurikuler*. Dalam jurnal tadulako physical education. Volume 1. Nomor 5. Tahun 2013.
- Nur masjumi, 2013. *Hubungan daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola siswa sekolah sepakbola (SSB) botara wirabuana Makassar*. Dalam jurnal penelitian pendidikan. Volume 5. Nomor 5. Tahun 2013.
- SabriLuknis, 2014. *StatistikKesehatan*. Jakarta :RajawaliPers
- Samsudin dan furkan, 2017. *Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola*. Dalam jurnal pendidikan olahraga. Volume 7. Nomor 1. Tahun 2017.
- Setyawan andri, 2015. *Analisis kemampuan teknik dasar bermain sepak bola atlet sepak bola kaur perciabuna Fc*. Dalam jurnal magister administrasi pendidikan. Volume 3. Nomor 3. Tahun 2015.
- Soekatamsi, 2014. *Pengaruh menonton pertandingan sepak bola di televisi terhadap prestasi sepak bola siswa putra*. Dalam jurnal pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Volume 4. Nomor 1. Tahun 2014.
- Sucipto dkk, 2016. *Peningkatan hasil belajar teknik dasar tendangan jarak jauh dalam sepak bola melalui penerapan model belajar team games tournament pada siswa kelas VIII B*. dalam jurnal kejaora. Volume 1. Nomor 1. Tahun 2016.
- Sudjana, 2005. *MetodaStatistika*. Bandung : PT Tarsido
- Sugiyono, 2015. *StatistikauntukPenelitian*. Bandung :Alfabeta
- <https://www.utdallas.edu/.../Abdi-Lillie2007-pretty.p>.
- Surampet A, 2014. *Kontribusi panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pada siswa sd inpres*. Dalam jurnal tadulako physical education. Volume 1. Nomor 6. Tahun 2014.
- Utomo budi arief ardyansyah, 2018. *Pengaruh latihan alternate leg bound dan double leg bound terhadap explosive power otot tungkai pada atlet bola voli putra universitas PGRI madiun*. Dalam jurnal power of sports issn : 2614-4603.
- Zuamatur rosiyana, 2016. *Pengaruh latihan double leg speed hop dan squat jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain sepak bola club salatiga*. Dalam jurnal simki-economic. Volume 1. Nomor 1. Tahun 2017.