

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyimpulkan beberapa hasil yaitu :

1. Hasil penelitian, data *pretest* menunjukkan skor tertinggi 25,9 dan skor yang terendah 16,5. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 21,667 dan nilai standar deviasi 2,7562.
2. Pada data *posttest* menunjukkan skor tertinggi 28,2 dan skor terendah 19,2. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 23,153 dan standar deviasi 2,5632.
3. 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.
4. Hasil pengujian *pretest* dan *posttest* dengan uji t penelitian latihan *multiple box to box* terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola harga t hitung sebesar 7,57, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.761. 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 *multiple box to box* dalam hal ini melihat tingkat kemampuan dalam melakukan menendang bola memiliki pengaruh terhadap. 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

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pada pihak sekolah SMA Negeri 1 Bone Pantai agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat daerah maupun nasional, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.
2. Kepada pihak Diknas diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di sekolah olahraga maupun diluar jam latihan sekolah olahraga, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga.
3. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya sepak bola, maka sangat efektif diterapkan latihan *multiple box to box*.
4. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *multiple box to box* berbeda dengan memberi model latihan lainnya.