

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyimpulkan beberapa hasil yaitu :

1. Hasil penelitian, data *pretest* menunjukkan Nilai tertinggi 16 dan Nilai yang terendah 10. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 13.1 dan nilai standar deviasi 1,6410. Sedangkan pada data *posttest* menunjukkan skor tertinggi 21 dan nilai terendah 14. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 17.2 dan standar deviasi 2,0738.
2. Hasil pengujian yang telah dilakukan dapat diketahui pula bahwa seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen dengan nilai hasil Fobservasi sebesar 1.597 dan memiliki populasi yang berdistribusi normal dengan standar Ltabel di bawah 0,2. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji t.
3. Hasil pengujian *pretest* dan *posttest* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 13,64. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 1.74. 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 model latihan berpasangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menyundul bola pada siswa kelas ekstrakurikuler cabang sepak bola di SMP Negeri 1 Tibawa

5.2 Saran

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

1. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat

sekolah maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.

2. Kepada pihak Dinas Pendidikan diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di sekolah maupun di luar jam sekolah, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga.
3. Dalam memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya keterampilan menyundul bola, maka sangat efektif diterapkan model latihan berpasangan.
4. Pada program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab latihan berpasangan berbeda dengan memberi latihan dengan model latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Maksum. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. UNS Surabaya.
- Atmaja dan Bambang. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas VIII SMP/Mts. Jakarta : CV. Teguh Karya
- Cook, Malcom. 2013. Drills Sepak Bola Untuk Pemain Muda Usia 10-16 Tahun. Jakarta : Indeks.
- Djoko, Pekik. (2009). Diktat Dasar Kepelatihan. Yogyakarta. FIK UNY.
- Hilman Nurhuda, dan Mia Kusumawati. 2010. Arena Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas IX SMA/MA. Jakarta : PT Sinergi Pustaka Indonesia.
- Muhajir, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 7. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin. 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 10. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Putu Agus Budi Suantama. 2018. Pengaruh metode latihan *wall pass* dan *push and Run* terhadap akurasi *passing* dalam permainan Sepak bola pada siswa SSB Putra Mumbul Usia 10-13 Tahun. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan.
- Roji dan Yulianti, Eva. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 8 Kurikulum 2013. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D, Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2002. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung : CV Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Setiawan R. Yanu. 2013. Pengaruh Latihan Dengan Net Terhadap Keterampilan *Heading* Sepak Bola di SSB HW U-15 Kulon Progo. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subroto Toto, dkk. 2009. *Permainan Besar (Bola voli dan Sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sumaryoto dan Nopembri Soni, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 11. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wiradihardja Sudrajat dan Syarifudin, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 10. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.