

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa : Terdapat perbandingan hasil latihan dengan barrier hop dan latihan knee tuck jump terhadap peningkatan kemampuan long pass cabang olahraga sepak bola pada siswa SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

Hasil pengujian pre test dan post test kelompok barrier hop menunjukkan harga t hitung sebesar 16,15, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table 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 barrier hop memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan long pass pada siswa.

Hasil pengujian pre test dan post test kelompok latihan knee tuck jump menunjukkan harga t hitung sebesar 6,45. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar/table sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi kesimpulannya ialah latihan knee tuck jump memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan long pass pada siswa.

Perhitungan hipotesis perbedaan Variabel X_1 dan X_2 diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar/table atau $2.17 > 1.83$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Sehingga hipotesis yang berbunyi “ Terdapat perbandingan hasil latihan dengan barrier hop dan latihan knee tuck jump terhadap peningkatan kemampuan long pass” dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dan latihan menggunakan barrier hop lebih efektif dibandingkan dengan latihan knee tuck jump

5.2. Saran

Dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas :

Kepada Sekolah, sangat penting bagi pihak sekolah yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga guru dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan

akan memberi kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa kedepan.

Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.

Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil kemampuan long pass yang diperoleh dapat lebih baik

Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk, model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis*, Edisi Revisi, Jakarta : Rineka Cipta.

Anshori Hasan. 2016. *Pengaruh latihan Knee tuck jump dan barrier hops terhadap jauhnya tendangan long pass pada pemain SSB FORZA Junior Kaliwungu Kendal*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Abduljabar Bambang dan Lubay H Lukmanul, 2015. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 9*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Abduljabar Bambang dan Lubay H Lukmanul, 2015. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 12*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Cayoto. 2007. *Pengaruh Latihan Barrier Hops dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Menendang Bola Lambung Jauh pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Bojong Kabupaten Pekalongan*. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.

Chu, D.A. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. California: Leisure Press. 1996. *Tenis Tenaga*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Eko Nanang. 2011. Skripsi. *Pengaruh Latihan Multiple Box to Box Jumps dan Hurdle hops terhadap Tendangan Shooting pada Pemain KU 14-15 tahun di SSB putra mustika blora*. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.

Ina Hasanah. 2019. *Sepak Bola*. Jakarta : PT Indahjaya Adipratama.

Ida Bagus Wiguna. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok : PT Raja Grafindo Persada.

James, C. Radcliffe dan Robert, C. Farentinos. 1985. *Plaiometrik untuk meningkatkan power*. 2002. Terjemahan M. Furqon H, dan Muchsin Doewes. Surakarta : Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.

Muhajir, 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 7*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Roji dan Yulianti, Eva, 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 8*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Sarjiyanto Dwi dan Sujarwadi. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VIII SMP/MTS. Jakarta : PT Intan Pariwara

Sutrisno Budi dan Khafadi B. Muhamad. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : CV Putra Nugraha.

Siswanto Agus.2017. Pengaruh Latihan Pliometrik Knee Tuck Jump dan Barrier Hops Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang Siswa Putra Kelas X SMK Kartanegara Kota Kediri. Kediri : FKIP Universitas Nusantara PGRI.

Sumarsono Wawan. 2019. Sepak Bola. Sleman : Sentra Edukasi Media.

Sumaryoto dan Nopembri Soni, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 11. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta.

Wiradihardja Sudrajat dan Syarifudin, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 10. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Wisahati Sunjata Aan dan Santosa Teguh. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : CV Setiaji.