

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

Hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 10,19 dan skor yang terendah 6,17. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 8,0 dan nilai standar deviasi 1,3023 dan varians 1,6961.

Hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 15,16 dan skor terendah 10,02. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 11,8 dan standar deviasi 1,6679 serta varians 2,7820.

Pengujian homogenitas data antara hasil penelitian pre-test dan post-test seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Data perhitungan ini diperoleh dari nilai sebesar 1.64 dan pada  $\alpha$  0,05 dk penyebut  $n-1$  ( $20 - 1 = 19$ ) dan dk pembilang  $n-1$  ( $20 - 1 = 19$ ), ditemukan harga sebesar 2.1. Jadi lebih kecil dari ( $= 1.64$  ( $= 2.1$ )). Berdasarkan kriteria pengujian menyatakan apabila lebih kecil dari maka diterima dan menolak . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data diatas berasal dari populasi yang homogen. Sehingga untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test design.

Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga thitung sebesar 17,93. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga tdaftar atau  $t(0,995(19) = 1.729$ . Ternyata harga thitung telah berada di dalam daerah penerimaan HA. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa HA diterima dan tidak dapat menerima Ho. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan medicine ball dapat meningkatkan dan berpengaruh terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola pada Siswa SMP Negeri 1 Bongomeme dengan tingkat kepercayaan 95%..

#### **5.2. Saran**

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

Kepada sekolah, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa mayoritas

pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi pihak sekolah untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.

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 mempehatikan 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 lemparan ke dalam pada permainan sepak bola 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

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.

Ariffian Rizky. 2017. Pengaruh latihan kelentukan dan medicine ball terhadap Kemampuan lempar lembing gaya cross pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Bandar Lampung. Lampung : Universitas Lampung.

Ali, Maksum. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. UNS Surabaya.

Asinar Syamsul. 2018. Perkembangan Peraturan dan Strategi Sepak Bola Modern. Jakarta : PT Mediantara Semesta.

Apriyanto Joko. 2010. Perbedaan pengaruh latihan pliometrik medicine ball Throw dan heavy bag thrust terhadap kemampuan Lempar lembing gaya hop step pada siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Tulung. Surakarta : FKIP Universitas Sebelas Maret

Arsil. (2010). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Wineka Media : Malang.

Endri D. Pramularso. 2009. Hubungan Power Otot Lengan, Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jauhnya Hasil Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola Pemain Ps. UNNES. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.

Girintaka P. Ferika. 2015. Peningkatan kemampuan lemparan ke dalam melalui permainan net pada sepak bola pemain PS Comasda Wonosari. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Hanafi K. Ryan. 2015. Pengaruh Latihan Push-up Normal dan Sit-up Statis Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Pemain Puslat Garuda Semarang. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.

- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Bandung : C.V. Tambak Kusuma.
- James, C. Radcliffe dan Robert, C. Farentinos. 1985. Plaiometrik untuk meningkatkan power. 2002. Terjemahan M. Furqon H, dan Muchsin Doewes. Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Jansen, Schultz, Bangeter, 1983. Applied Kinisiology and Biommechanics, New York: Mc. Graw Hill Book Company
- Muhajir, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 7. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mahesar M. Rizky. 2018. Pengaruh Latihan Medicine ball dan resistance band terhadap hasil lemparan fast bowling cricket pada atlet cricket lampung. Lampung : FKIP Universitas Lampung.
- PSSI, 2002. Peraturan Permainan Sepak Bola. Jakarta : PSSI.
- Ramadhan Rachmat. 2016. pengaruh latihan permainan net terhadap kemampuan Jauhnya lemparan ke dalam pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ria Lumintuarso. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga. Jakarta : Kemenpora Indonesia.
- Sumaryoto dan Nopembri Soni, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 11. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sumarsono Wawan. 2019. Sepak Bola. Sleman : Sentra Edukasi Media.
- Sukatamsi, 2001. Permainan Besar I Sepakbola. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Subarjah Herman. 2010. Latihan Kondisi Fisik. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Wiarso Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Edisi Pertama – Yogyakarta. Graha Ilmu.

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