

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Data yang di peroleh melalui pengukuran tes awal adalah hasil dari keterampilan shooting menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola. Dari data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 35,85 dan skor yang terendah 11,75. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 21,09, varians 42,67, standar deviasi sebesar 6,53. Selanjutnya data yang diperoleh melalui pengukuran tes akhir adalah basil dari kemampuan shooting menggunakan punggung kaki. Dari data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 45,5 dan skor yang terendah 12,7. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 24,27, varians 51,40, standar deviasi sebesar 7,17.

Berdasarkan homogenitas data yang diperoleh yakni nilai F_{hitung} sebesar 1,205 dan F_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk penyebut 19 ditemukan nilai sebesar 2,15 jadi F_{hitung} kurang dari F_{tabel} ($F_{hitung} = 1,205 < F_{tabel} = 2,15$). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika F_{hitung} maka H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki memiliki kesamaan varians atau berasal dari populasi yang homogen

Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 5,846$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk_{n-1} (0,05;20-1=19) diperoleh harga sebesar 1,729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 5,846 > t_{tabel} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_a : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan half squat jump terhadap kemampuan shooting menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan, mempengaruhi kemampuan siswa secara signifikan dalam kemampuan shooting menggunakan punggung kaki setelah pelaksanaan eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “jika latihan *half squat jump*

diterapkan, maka kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo akan berpengaruh” dapat diterima.

5.2 Saran

Dengan hasil pembahasan dan simpulan di atas dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Dalam upaya untuk memacu kemampuan siswa dalam melakukan shooting menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola maka digunakan latihan half squat jump.
- 2) Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh anak terutama dalam cabang olahraga sepak bola yakni shooting khususnya menggunakan punggung kaki pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada bimbingan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motifasi dan orang tua, oleh karena itu kepada tua diharapkan dapat memberikan motifasi kepada setiap anak untuk melakukan aktifitas latihan di luar jam sekolah.
- 3) Kepada semua anak yang memiliki minat dan bakat dalam permainan bola sepak diharapkan agar dapat melakukan latihan secara bebas diluar jadwal yang ditetapkan baik di sekolah maupun di luar sekolah dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang di peroleh melalui proses belajar mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Muhammad, dkk, 2018. Hubungan kelentukan Pergelangan Kaki dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 3 Selong Lombok Timur Tahun 2018, Dalam Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan JISIP, Vol.2 No.2 2018.
- Aiqadri, Dkk, 2017. Hubungan Keseimbangan Dengan Shooting Dalam Permainan Sepakbola (Pada Siswa Sma Negeri 1 Rundeng Kota Subulussalam Tahun 2016). Dalam Jurnal Mahasiswa Pendidikan Jasmanim Kesehatan dan Rekreasi Volume 3, Nomor 3 2017
- Aprilia Khalida Nawa, Dkk, 2018. Analisis penerapan Prinsip-prinsip Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. Dalam Journal Power Of Sports JPOS,1 (1) 2018
- Arifin Zainul, 2018. Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo kabupaten Malang. Dalam Journal of Education. Vol. 1 No. 1 April 2018.
- Effendi Rustam, 2016. pengaruh metode latihan practice session, test session dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan menendang dalam sepak bola. dalam jurnal pendidikan unsika 2016
- Fitri Diah Purnama. 2015. Pengaruh latihan half squat jump terhadap peningkatan kekuatan otot punggung bawah pada atlet taekwondo putra.
- Hendryanto Fern, 2016. pengaruh metode latihan sirkuit dan metode konvensional terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. 2016.
- Iskandar, Harris, 2017 Modul 1 tim kesebelasan sepakbola. Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/ItTs. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2017.
- Irmansyah Johan, Adi Suriatno, 2016. Pengaruh Latihan Decline Push Up dan Standing Fore Arm Flexion Terhadap Ketepatan Service Atas pada UKIvI Bolavoli JKIP Mataram Tahun 2016 Dalam Jurnal Ilmiah Mandala Education Vol, 2 No. 12016
- Istofian Robi Syuhada, 2016. Perbedaan drill untuk meningkatkan teknik menendang bola (shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun. Dalam jurnal Kevelatihan Olahraga, Vol 1 No 1 Oktober 2016.
- Jamaluddin, Dkk, 2019. Pengaruh Latihan Half Squat Jump dan Latihan Double Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMK Negeri 7 Makassar. Dalam Jurnal Pendidikan Kevelatihan Olahraga Volume 11 Nomor 1 Februari 2019.

- Mahmuddin, Ahmad Tarmizi, 2017. Perbedaan pengaruh metode latihan shooting after dribble dengan latihan shooting after centering pass terhadap hasil shooting pada pemain sepak bola sejati pratama. Dalam Juma Prestasi Vol. 1 No. 1, Juni 2017.
- Mubarrok. M, Sapto Adi, 2017. Pengaruh Variasi Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Pemain Bolavoli Putri. Dalam INDONESIA PERFORMANCE JOURNAL 2017.
- Muhajir, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan 2017.
- Nurdin, 2016. Hubungan Kelentukan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Kiub RED WOOD FC Mataram tahun 2016 Dalam Jurnal Pendidikan Mandala JUPE, Volume 1 2016.
- Palmizal, Dkk, 2019. Pengaruh Latihan Lompat Gawang dan Latihan Lompat Samping Terhadap Kemampuan heading Bola Pada Permainan Sepakbola Ditinjau dari Daya ledak otot Tungkai. Dalam Jurnal Pendidikan Keperlatihan Olabraga Volume 11 Nomor 2, Juni 2019.
- Pelangi Gung Mas Goni,un, Dkk, 2018. Pengaruh Pelatihan Drop Pass dan Wall Pass Terhadap Teknik Passing. Dalam E-Journal Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Keperlatihan Olahraa (Volume 9 Nomor 1 Tahun 2018).
- Permadi Topan, 2016. Pengaruh Half Squat Jump dan Split Squat Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Mae Geri Chudan Atlet Senior (Usia 21 Tahun Keatas) Kabupaten Klaten.
- Prasetyo Anjar Galih, 2016. Pengembangan Buku Monitoring Kemajuan Pembinaan Prestasi Untuk Sekolah Sepakbola. Dalam Jurnal Pendidikan Keperlatihan Olahraga 2016.
- Purnama Sulistya Diah, 2018. Perbedaan Pengaruh Ladder Drill dan Half Squat Jump Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Usia 13-14 Tahun.
- Syarifudin, SA & Rahmad Aburizal, 2015. Perbedaan Tingkat Ketepatan Antara Tembakan Dua Angka Dan Tembakan Tiga Angka Dalam Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 1 Ambalawi Tahun Pelajaran 2011/2012 Dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. Volume 4 No 2, Juli - Desember 2015
- Umayya Binti Ida, 2017. Perbedaan pengaruh latihan half squat jump dengan tempo cepat dan tempo lambat terhadap daya ledak otot tungkai. Dalam Jurnal Kesehatan. Vol. 07 No. 3 edisj Maret 2017..

Widodo Agung, 2018. Pengembangan Model Permainan Target Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting dalam Permainan Sepak Bola. Dalam Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran Volume 4 Nomor 2 Tahun 2018.

Wiradarma, I Putu Beny, dkk, 2016. hubungan motor ability dengan kecepatan menggiring bola pada siswa putra ekstrakurikuler sd smp Negeri satap 1 lingsar tahun 2015. dalam pendidikan olahraga dan kesehatan "gelora" volume 3 nomor 1, maret 2016.