

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada Bab VI, maka diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan back-up terhadap kemampuan melempar bola ke dalam pada permainan sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto dengan $t_{hitung} = 4,359 > t_{tabel} = 2,093$
2. Latihan back-up baik pengaruhnya terhadap kemampuan melempar bola ke dalam pada permainan sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto dengan persentase peningkatannya adalah pada tes awal jarak lemparan terjauh 11,30 meter pada tes akhir 11,95 meter dengan persentase peningkatan 5,44% sedangkan jarak lemparan terdekat pada tes awal 7,60 meter pada tes akhir 9,10 meter dengan persentase peningkatan 16,48%.

5.2. Implikasi

Simpulan dari hasil penelitian ini dapat mengandung pengembangan ide yang lebih luas jika dikaji tentang implikasi yang ditimbulkan. Atas dasar simpulan yang telah diambil, dapat dikemukakan implikasinya sebagai berikut :

Latihan *back-up* merupakan metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan melempar bola ke dalam pada permainan bola. dengan demikian, latihan *back-up* memiliki pengaruh terhadap kemampuan

melempar bola ke dalam pada permainan sepak bola. Implikasi praktis dari hasil penelitian ini adalah bahwa terjadi peningkatan jarak melempar bola ke dalam pada permainan sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto yang diberi perlakuan dengan latihan *back-up*.

5.3. Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para pembina dan pelatih atletik khususnya di SMP Negeri 1 Limboto, disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Latihan *back-up* dapat digunakan sebagai variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan melempar bola ke dalam pada permainan sepak bola.
2. Untuk meningkatkan kemampuan melempar bola ke dalam sebaiknya menggunakan latihan *back-up*.