

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa simpulan antara lain sebagai berikut:

1. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* kelompok latihan konstan menunjukkan harga t hitung sebesar 8.92. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,833. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Alternate Leg Box Bound* dengan *volume latihan Konstan* terhadap jauhnya hasil tendangan dalam olahraga sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Pulubala.
2. Dari hasil pengujian hasil *pre test dan post test* menunjukkan harga t hitung sebesar 9.74. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,833. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Alternate Leg Box Bound* dengan *volume latihan Dinamis* terhadap jauhnya hasil tendangan dalam olahraga sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Pulubala.
3. Dari perhitungan hipotesis perbedaan X_1 dan X_2 diperoleh demikian t hitung lebih besar dari t daftar atau $3,6 > 1.73$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat

kepercayaan 95%. Dan pada taraf nyata $\alpha = 0,01$ atau tingkat kepercayaan 99% menunjukkan t hitung lebih besar dari t daftar atau $3,6 > 2,55$ Sehingga hipotesis ketiga dari penelitian ini yang “Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Alternate Leg Box Bound dengan volume latihan Konstan* dan latihan *Alternate Leg Box Bound dengan volume latihan dinamis* terhadap jauhnya hasil tendangan dalam olahraga sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Pulubala” dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kepercayaan 99%.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga sebaiknya menggunakan latihan *Alternate Leg Box Bound dengan volume latihan dinamis* dalam proses olahraga khususnya dalam meningkatkan jauhnya hasil tendangan dalam olahraga sepak bola, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Alternate Leg Box Bound dengan volume latihan dinamis* lebih berpengaruh pada peningkatan kemampuan jauhnya hasil tendangan dalam olahraga sepak bola.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga dan berbagai penunjang lainnya, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematisnya serta berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra, Sodikin. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VII. Erlangga.
- Hasanah, Mufidatul. 2013. SKRIPSI. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Tugumuda Kota Semarang*. UNS. FIK. Semarang.
- Hidayatullah, Syarif. 2013. SKRIPSI. *Meningkatkan Hasil Belajar Sepak bola Melalui Permainan Gawang tong Pada Siswa Kelas V MSI 09 Bendan Kota Pekalongan Tahun Ajaran 2012/2013*. FIK. UNS
- James, C. Radcliffe dan Robert, C. Farentinos. *Plaiometrik untuk meningkatkan power*. 2002. Terjemahan M. Furqon H, dan Muchsin Doewes. Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Devi Tirtawirya. 2012. *Jurnal Ilmiah Keolahraaan*. JURNAL ISSA. FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Priyatmoko, A, Ari. 2009. SKRIPSI. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas Vii Smp Negeri 16 Surakarta. Tahun Ajaran 2008/2009*. USM. Surakarta.
- Putra, S.P Roy. 2015. JURNAL. *Kontribusi Panjang Tungkai Power Tungkai Dan Lingkar Paha Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. FKIP. UNIVERSITAS LAMPUNG.
- Ridwan, D.W, Rachmad. 2014. SKRIPSI. *Perbedaan Ketepatan Tendangan Longpass antara Pemain Penjaga Gawang, Bertahan, Tengah Dan Penyerang Pada Tim Sepakbolaangkatan Muda Seyegan*. FJK. UNY. YOGYAKARTA.
- Roji. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VIII. Erlangga.
- Purwanto, Hadi. 2013. SKRIPSI. *Sumbangan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. UNS. FIK. Semarang.
- Ruhyat, Fadaji. 2013. *Pengaruh Latihan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 20 Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara)*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Kependidikan. SKRIPSI. Universitas Bengkulu.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK. IKIP Semarang.
- Sukatamsi. 2004. *Permainan Besar 1 Sepak Bola*. Universitas Terbuka. Jakarta.

Sutrisno, Budi dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2. SMP/MTs Kelas VIII*. CV. Putra Nugraha.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta

Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepeleatihan Olahraga*. LANKOR.

Wibiantoro, N, Gideon. 2009. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Istirahat 1 : 5 Dan Istirahat 1 : 10 Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pemain Putri Usia 10-14 Tahun Club Bolavoli Vita Surakarta*. SKRIPSI. FKIP. USM. Surakarta.

Wisahati, S, Aan. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. SMP/MTs Kelas IX*.CV. Setiaji

http://naesesang-duniaku.blogspot.com/2012/10/contoh-skripsi-olahraga-pengaruh_4.html?m=1