

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada uji t_{hit} , bila $t_{hit} > t_{tab}$, maka H_0 ditolak, sebaliknya, bila $t_{hit} < t_{tab}$ maka menerima H_0 . Dari perbandingan pada taraf 5% ternyata $t_{hit} 2,06 > t_{tab} 0,355$. Hal ini membuktikan bahwa H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat hubungan antara *standing broad jump* dengan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola sehingga dapat disimpulkan bahwa :

1. Kemampuan *power* otot otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMPI Mambaul Ulum Kabupaten Kubu Raya memiliki nilai rata-rata sebesar 1,61
2. Kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMPI Mambaul Ulum Kabupaten Kubu Raya memiliki nilai rata-rata sebesar 1,5
3. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan siswa ekstrakurikuler SMPI Mambaul Ulum Kabupaten Kubu Raya dengan nilai 0,45 jika dibandingkan dengan tolok ukur interpretasi berada di interval (0,400-0,600) dengan kategori korelasi “**agak rendah**”.

B. Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan yang diberikan, maka dapat dikemukakan saran yang dapat bermanfaat yaitu:

1. Hasil ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk menghasilkan penelitian yang lebih baik lagi. Diharapkan penelitian yang lebih lanjut dengan testee yang lebih besar dan faktor-faktor yang mendukung dalam penelitian tersebut, seperti jadwal penelitian, lokasi penelitian, perlengkapan

2. alat tes dan faktor lainnya. Hendaknya hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman atau sebagai pembandingan guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik lagi.
3. Bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih sepak bola, agar dalam melatih siswa/atlet harus memperhatikan kondisi *power* tungkai melalui bentuk latihan kekuatan otot tungkai.
4. Dari hasil data penelitian yang menunjukkan ada hasil yang signifikan, hal ini dapat dijadikan pegangan bagi para pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan ciri – ciri pemain sepak bola.
5. Bagi penelitian lanjut, dengan adanya hasil penelitian ini maka dapat menentukan adanya faktor lain yang mempengaruhi pemain sepak bola khususnya kemampuan *shooting*.