

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis dapat ditarik kesimpulan secara umum bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan *Heading* dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

Secara khusus hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil analisis data variabel kekuatan otot perut dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, maka dapat diketahui analisis deskripsinya sebagai berikut : skor minimal = 20, skor maksimal = 45, mean = 31,95, median = 30, modus = 40, standar deviasi = 6,573

Secara keseluruhan hasil kekuatan otot perut yang diperoleh siswa cukup baik dengan sebaran sebagai berikut dengan rentang nilai 20-24 terdapat 1 siswa, rentang nilai 25-29 terdapat 7 siswa, rentang nilai 30-34 sebanyak 5 siswa, rentang nilai 35-39 sebanyak 2 siswa dan 40-45 sebanyak 5 siswa.

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel kekuatan otot perut lebih besar  $> 0,05$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linieritas terlihat bahwa variabel independen memiliki nilai signifikansi lebih besar dari  $> 0,05$ . maka variabel independen bersifat linier dengan variabel dependen.

2. Hasil analisis data variabel kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, maka dapat diketahui analisis deskripsinya sebagai berikut : skor minimal = 13, skor maksimal = 25, mean = 17,3, median = 17, modus = 17, standar deviasi = 3,062

Secara keseluruhan hasil kemampuan *heading* yang diperoleh siswa cukup baik dengan sebaran sebagai berikut dengan rentang nilai 13-14 terdapat 5 siswa, rentang nilai 15-16 terdapat 2 siswa, rentang nilai 17-19 sebanyak 9 siswa, rentang nilai 20-22 sebanyak 3 siswa dan 23-25 sebanyak 1 siswa.

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel kemampuan *heading* lebih besar  $> 0,05$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linieritas terlihat bahwa variabel independen memiliki nilai signifikansi lebih besar dari  $> 0,05$ . maka variabel independen bersifat linier dengan variabel dependen.

3. Dari hasil uji hipotesis diketahui nilai korelasi *product moment*  $r_{hitung} = 0,942$  lebih besar dari  $r_{tabel} = 0,444$ , hal ini dapat dikatakan bahwa kekuatan otot perut mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *heading*. Berdasarkan hasil uji regresi diketahui nilai  $t_{hitung} = 11,909 > t_{tabel} = 2,101$ . Besarnya koefisien determinasi ( $R^2$ ) kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* sepak bola adalah 0,887 atau 88,7%. Dan  $F_{hitung} = 141,814 > F_{tabel} = 4,38$ , dengan angka tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,05, hal ini dapat dikatakan bahwa kekuatan otot perut berpengaruh terhadap kemampuan *heading*. Sehingga menerima  $H_a$  yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut (X) dengan kemampuan *heading* (Y).

Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya teruji dan dapat diterima kebenarannya.

## **A. Saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah didapatkan, maka peneliti menyampaikan beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan baik bagi siswa, guru, maupun peneliti dalam proses pembinaan dan peningkatan prestasi pendidikan olahraga sebagai berikut :

1. Diharapkan seluruh siswa berusaha sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran untuk mendapatkan nilai rata-rata yang baik agar mendapatkan prestasi yang lebih baik dan tinggi khususnya dalam permainan sepak bola.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi maupun acuan guna pengembangan dan peningkatan pembinaan olahraga prestasi khususnya bagi guru olahraga.
3. Siswa sekolah menengah pertama masih tergolong usia remaja dalam dunia olahraga, namun lebih baiknya jika pada siswa diberikan latihan teknik yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga khususnya sepak bola.