

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *box jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan tendangan jarak jauh siswa ekstrakurikuler sepak bola di SD Al Muslim Tambun Kabupaten Bekasi. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan rata-rata hasil tendangan jarak jauh dari 20 meter pada saat pretest menjadi 24 meter pada saat posttest, sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebesar 4 meter.

Hasil uji hipotesis menggunakan uji t menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 20,49 lebih besar daripada t tabel sebesar 1,761 pada taraf signifikansi 5%, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh siswa ekstrakurikuler sepak bola di SD Al Muslim Tambun Kabupaten Bekasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih sepak bola, latihan *box jump* dapat dijadikan salah satu program latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh karena terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan performa siswa.
2. Bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola, diharapkan mengikuti program latihan *box jump* secara teratur dan disiplin agar kemampuan tendangan jarak jauh dapat berkembang secara optimal.
3. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam mendukung program latihan ekstrakurikuler sepak bola guna meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu latihan yang lebih panjang, atau menggunakan kelompok kontrol sehingga Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan akurat mengenai pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh.