

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian penghitungan dan analisis data dari hasil pengukuran, maka dapat disimpulkan bahwa: latihan lari di air dan latihan mengayunkan kaki menggunakan ban dalam sepeda tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil teknik tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola di MI Al-Khoeriyah Somang Parungpanjang Kabupaten Bogor, karena  $t$  hitung lebih kecil dari pada  $t$  tabel (kel A  $0,79 < 2,36$  dan kel B  $0,84 < 2,36$ ) dan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan antara latihan lari di air dan latihan mengayunkan kaki menggunakan ban dalam sepeda terhadap hasil teknik tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola.
- b. Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan lari di air dengan latihan mengayunkan kaki menggunakan ban dalam sepeda terhadap hasil teknik tendangan jarak jauh pada sepak bola.
- c. Latihan mengayunkan kaki menggunakan ban dalam sepeda lebih baik dibanding latihan lari di air.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, yaitu perbandingan latihan lari di air dan latihan mengayunkan kaki menggunakan ban dalam sepeda terhadap hasil teknik tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola siswa di MI Al-Khoeriyah Somang Parungpanjang Kabupaten Bogor, maka penulis merekomendasikan:

1. Kepada para pengajar dan pembina olahraga khususnya yang hendak meningkatkan hasil teknik tendangan jarak jauh maka latihan lari di air dan latihan mengayunkan kaki menggunakan ban dalam sepeda bisa dijadikan alternatif agar hasil teknik tendangan jarak jauh meningkat, karena berdasarkan hasil penelitian latihan lari di air dan latihan mengayunkan kaki menggunakan ban dalam sepeda secara langsung mendukung terhadap hasil teknik tendangan jarak jauh sepak bola, walaupun saat ini masih belum terlalu signifikan pengaruhnya pada tendangan jarak jauh sepak bola di MI Al-Khoeriyah Somang Parungpanjang Kabupaten Bogor.
2. Untuk pembaca pada umumnya, temuan ini bisa dijadikan renungan serta tambahan pengetahuan.
3. Untuk penelitian selanjutnya hasil penelitian ini bisa dijadikan landasan untuk melakukan penelitian dengan pokok bahasan yang sama.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka penelitian ini terutama bagi guru dalam upaya meningkatkan hasil teknik tendangan jarak jauh sepak bola, kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan latihan lari di air dan latihan mengayunkan kaki menggunakan ban dalam sepeda cukup efektif. Karena latihan lari di air dan latihan mengayunkan kaki menggunakan ban dalam sepeda membuat siswa tidak bosan dalam berlatih. Selalu ada kegiatan baru yang menantang yang diberikan dalam pelatihan sehingga siswa senantiasa menemukan hal baru dan cara baru dalam berlatih.