

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan menendang dengan bola plastik berpengaruh terhadap hasil ketepatan dalam permainan sepak bola kelas IV MII Sambongrejo hal ini dapat dilihat dari hasil nilai *post-test* lebih besar dari nilai *pre-test*. Rata-rata nilai *post-test* 10.85 sedangkan rata-rata nilai *pre-test* 7.10. Besarnya pengaruh latihan menendang sepak bola dengan bola plastik pada siswa MII Sambongrejo berdasarkan hasil perhitungan *paired sample T-test* nilai signifikansi (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir (*pre-test* dengan *post-test*). Jadi dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan dengan bola plastik berpengaruh terhadap hasil belajar menendang sepak bola pada siswa kelas IV MII Sambongrejo.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diterima beberapa saran antara lain :

1. Bagi siswa diharapkan agar dapat meningkatkan keterampilan menendang dalam permainan sepak bola berdasarkan materi yang di berikan oleh pihak sekolah maupun sumber belajar lainnya seperti buku, dan sebagainya sehingga hasil belajar dapat dicapai dengan maksimal.
2. Bagi Sekolah Perlu adanya penambahan fasilitas terutama sarana dan prasarana yang memadai untuk terlaksananya kegiatan pembelajaran, diantaranya bola plastik dan bola kulit untuk proses pembelajaran dapat dipertimbangkan oleh sekolah, sehingga tujuan yang sesungguhnya melalui belajar dapat efektif.

3. Bagi Peneliti lainnya yang akan melakukan penelitian serupa dengan penelitian yang satu ini dapat menggunakan penelitian ulang dengan jumlah sampel yang lebih besar dan jangka waktu yang lebih lama.
4. Bagi Guru Memberikan berbagai bentuk-bentuk latihan yang memungkinkan untuk meningkatkan Ketepatan menendang dalam permainan sepak bola. Berdasarkan hasil penelitian bentuk latihan Menendang bola dengan bola plastik dapat dijadikan sebagai satu bentuk latihan untuk meningkatkan Ketepatan menendang bola kearah gawang bagi siswa Sekolah Dasar, antara lain :
  - a. Berikan bentuk-bentuk variasi latihan dalam upaya menciptakan motivasi yang tinggi dari para siswa untuk mengikuti pelatihan selanjutnya.
  - b. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan populasi yang lebih luas mengenai latihan fisik untuk meningkatkan Ketepatan komponen kondisi fisik.



UNUGIRI