

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data yang telah penulis lakukan, maka dapat diambil kesimpulan dari hasil penelitian ini. Hal tersebut berdasarkan fakta dan data yang ada yang penulis peroleh. Adapun kesimpulannya adalah sebagai berikut :

1. Latihan isotonik dan isometrik *alternating* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan jarak hasil tendangan *long pass*.
2. Latihan isotonik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan jarak hasil tendangan *long pass*.
3. Latihan akurasi pada kelompok isotonik dan isometrik *alternating* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi tendangan *long pass*.
4. Latihan akurasi pada kelompok isotonik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi tendangan *long pass*.
5. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan isotonik dan isometrik *alternating* dengan kelompok latihan isotonik terhadap peningkatan jarak hasil tendangan dan akurasi tendangan *long pass*.

B. Saran

1. Bagi pelatih sepakbola.

Latihan isotonik dan isometrik terhadap jarak hasil tendangan *long pass* dan akurasi tendangan *long pass* adalah metode yang lebih baik dan dapat digunakan oleh para pelatih sepakbola sebagai salah satu materi dalam program latihan beban atau *weight training* dan latihan ketetapan atau akurasi tendangan *long pass* pada cabang olahraga sepakbola.

2. Bagi sekolah

Masukan bagi lembaga pendidikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara memberikan penambahan waktu belajar seperti kegiatan ekstrakurikuler khususnya cabang sepakbola dan memperluas lapangan penjas agar mendukung tercapainya tingkat kebugaran jasmani para siswanya.

3. Bagi peneliti

Merupakan penambahan referensi dalam melaksanakan suatu penelitian yang ditujukan pada teknik dasar tendangan *long pass* beserta akurasi tendangan *long pass* dengan mencari variasi yang lain dalam meningkatkan *power* tungkai baik dengan menggunakan alat beban, dengan menggunakan beban tubuh sendiri, atau mengkombinasikan keduanya namun masih dalam koridor yang dapat dipertanggungjawabkan dan sesuai dengan aturan main berdasarkan teori ilmu kepelatihan olahraga, sehingga perkembangan materi

latihan fisik semakin luas dan dapat dipergunakan dalam pelatihan fisik olahraga prestasi terutama pada cabang olahraga sepakbola.

Bagi peneliti lain dapat mengembangkan penelitian pada tendangan *long pass* baik pada jarak hasil tendangan maupun akurasi tendangan *long pass* disarankan untuk menggunakan metode *instrument test* yang berbeda yaitu dengan adanya garis lurus menggunakan pita meteran untuk mengambil hasil jarak tendangan semaksimal mungkin sekaligus pita meteran tersebut adalah akurasi tendangan *long pass*. Sedangkan untuk mengetahui nilai atau skor akurasi dilihat dari perkenaan bola dengan pita meteran, apabila bola mendarat tidak mengenai pita meteran baik ke kiri maupun ke kanan dapat diukur menggunakan pita meteran yang ke dua, jarak penyimpangan bisa menggunakan satuan cm dan meter, namun apabila bola mendarat jauh dan mengenai pita meteran dapat diukur jarak hasil tendangan dan nilai akurasi adalah nol.