BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkanhasilpengolahan data dan analisis data maka penulis dapat menyimpulkan bahwa perbandingan menendang bola menggunakan penggung kaki posisi serong dengan posisi lurus sama baiknya dan tidak ada perbedaan antara menendang menggunakan punggung kaki posisi serong dengan posisi lurus pada siswa *ekstrakulikuler*sepak bola SMAN 1 Losari Kabupaten Cirebon.

B. Saran

Berdasarkanhasildari penelitian yang telahpenulissampaikan pada bahasan sebelumnya, maka adabeberapahal yang ingindisampaikan oleh penulis sebagai masukan untuk dapat dikembangkan dan saran untuk para pelatih atau guru olahraga sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih harus lebih memperhatikan dalam proses latihannya, karena prinsip dalam olahraga sepak bola yaitu pemain harus rajin berlatih agar dapat menghasilkan hasil yang memuaskan, terutama dalam teknik menendang bola kegawang. Pelatih sepak bola hendaknya memperhatikan dan memberikan beberapa bentuk latihan teknik menendang kegawang menggunakan punggung kaki dengan posisi serong dan posisi lurus terhadap hasil tendangan pinalti dengan keras dan tepat sasaran menggunakan teknik yang baik. Para pemain sepak bola khususnya siswa *ekstrakulikuler*sepak bola SMAN 1 Losari Kabupaten Cirebon, hendaknya menggunakan teknik menendang bola menggunakan punggung kaki posisi serong dengan posisi lurus terhadap hasil pinalti memiliki kualitas yang sama dalam menendang pinalti.

Bambang Suhendra, 2013
Perbandingan Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki Posisi Serong Dengan Posisi Lurus Terhadap Hosit Tendangan Pinalti
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Bagi para guru olahraga khususnya guru olahraga SMAN 1 Losari Kabupaten Cirebon penulis memberikan saran untuk mengembangkan dari setiap siswanya untuk menguasai teknik menendang bola menggunakan punggung kaki posisi serong dengan posisi lurus agar dapat melakukan tendangan dengan baik dan benar.
3. Bagi para siswa *ekstrakulikuler*sepak bola SMAN 1 Losari Kabupaten Cirebon penulis menyarankan agar para siswa harus lebih giat dalam berlatih menendang bola menggunakan punggung kaki posisi serong dengan posisi lurus terhadap hasil pinalti dengan hasil yang maksimal.
4. Untuk rekan peneliti selanjutnya yang ingin mengadakan penelitian tentang perbandingan menendang bola terhadap hasil ketepatan pada siswa ekstrakulikuler, penulis memberikan saran untuk melakukan penelitian tentang teknik menendang bola kegawang agar menambahkan sampel dan variabelnya yang lebih banyak dibandingkan yang penulis lakukan dalam penelitian ini. Yang pada intinya untuk dapat meningkatkan kualitas dan prestasi olahraga sepak bola.