

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan serta analisis data dari penelitian perbandingan latihan *squat jump* dan *rubber leg extention* terhadap jarak hasil tendangan *full volley* penjaga gawang sepak bola yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh dari latihan *squat jump* terhadap jarak hasil tendangan *full volley* penjaga gawang sepak bola.
2. Terdapat pengaruh dari latihan *rubber leg extention* terhadap jarak hasil tendangan *full volley* penjaga gawang sepak bola.
3. Terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara latihan *squat jump* dengan *rubber leg extention* terhadap jarak hasil tendangan *full volley* penjaga gawang sepak bola.

5.2. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga, penulis menyarankan khususnya untuk cabang olahraga sepak bola, pada umumnya agar menerapkan prinsip- prinsip dalam melatih kondisi fisik dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan yang lebih efektif dan lebih efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan dari latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti pentingnya tujuan latihan tersebut.
2. Bagi para pelatih khususnya di cabang olahraga sepak bola, agar dalam usaha peningkatan jarak hasil tendangan *full volley* penjaga gawang sepak bola dapat dilakukan dengan latihan *squat jump* dan *rubber leg extention*.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek- aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan

penelitian yang berkenaan dengan hal-hal teknik lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet sepak bola.

4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.