

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil pengolahan dan analisis data, maka penulis menyimpulkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan penelitian pada dasarnya merupakan jawaban permasalahan penelitian yang dikemukakan, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Terdapat peningkatan hasil tendangan long passing secara signifikan pada kelompok A yang diberi latihan dengan menggunakan alat bantu Ankle Weight pada cabang olahraga sepakbola.
2. Terdapat peningkatan hasil tendangan long passing secara signifikan pada kelompok B yang diberi latihan dengan menggunakan alat bantu Ankle Weight pada cabang olahraga sepakbola.
3. Latihan tendangan long passing dengan menggunakan Ankle Weight memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan tendangan long passing menggunakan Leg Extension terhadap peningkatan power tendangan long passing pada cabang olahraga sepakbola.

## B. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran :

1. Kepada pembina dan pelatih cabang olahraga sepakbola diharapkan mampu menerapkan perkembangan ilmu pengetahuan dalam proses pembinaan atlet-atletnya sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya.
2. Kepada pelatih dan pakar olahraga untuk menggali metode-metode kepelatihan untuk perkembangan olahraga dimasa yang akan datang.
3. Kepada pembina dan pelatih olahraga, sepakbola khususnya dan olahraga prestasi pada umumnya untuk memperhatikan aspek kondisi fisik sebagai salah satu unsur yang sangat penting dalam pembinaan atlet.
4. Dalam pemberian latihan fisik, teknik, taktik dan mental harus tetap berpegang pada prinsip-prinsip latihan.
5. Merekomendasikan agar dilakukan penelitian-penelitian yang serupa dengan jumlah sampel lebih banyak dan terhadap atlet profesional serta kajian yang lebih mendalam yang berkaitan dengan tuntutan fisik suatu cabang olahraga.