

BAB V

PENUTUP

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yaitu “ terdapat pengaruh latihan *Leg Extension* terhadap kemampuan menendang (*Shooting*) dalam permainan sepak bola pada siswa Alliyah Nurul bahri Kabila Bone” dapat diterima.

Dalam hal ini bahwa upaya untuk meningkatkan kemampuan sisiwa dalam permainan sepak bola, terutama pada kemampuan untuk menendang (*Shooting*) dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan kekuatan otot paha berupa latihan *Leg Extension*.

1.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa pada permainan sepak bola terutama dalam menendang (*Shooting*), maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.
2. Untuk lebih mengintensifkan pelaksanaan latihan pada permainan sepak bola, peran serta orang tua sangat dibutuhkan terutama dalam

memberikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh anak diluar jam sekolah.

3. Bahwa untuk meningkatkan kemampuan Menendang (*Shooting*) pada permainan sepak bola, maka latihan *Leg Extension* perlu dimaksimalkan program latihannya.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mukholid. 2009, *Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA*, Surakarta Yudhistira.

Arum Yuli Ambarkati. 04/2012. <http://olah-raga-indonesia.blogspot.com/2012/04/sepak-bola.html> - . **SEPAK BOLA.**

Alan sunjata Wisahati & Teguh Santosa.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1*, Jakarta Erlangga.

Arnold Schwarzenegger & Bill Dobbins.

<http://jepretanhape.wordpress.com/2009/03/14/latihan-kaki/#more-2523> (Referensi buku: **The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding. Leg Extension**

Andri Irawan, 2009. *Taktik dan Tejnik Bermain Sepak Bola*. Raja Grafindo Persada : Jakarta.

Danny Mielke. 2009, *Seri Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepak Bola*, Bandung, PT Intan Sejati.

DuniaFitnes.com & filed under Fitness. 16 July 2010 <http://duniafitnes.com/fitness-2/latihan-kekuatan-strength-training.html> .**Latihan Kekuatan (Strength Training).**

Dwi Sarjiyanto & Sujarwadi. 2010. *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII SMP/MTs*. Jakarta : PT. Intan Pariwara.

DuniaFitnes.com & filed under Workout List. Posted 25 July 2009.

<http://duniafitnes.com/workout-list/legs.html> Leg Extension

Koger Robert. 2009. *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*, Klaten : Macanan Jaya Cemerlang

Pomatahu R Aisah, 2009. *Bahan Ajar Ilmu Kesehatan Olahraga*.

Tegartia. 2010. Manfaat-Olahraga. <http://duniafitnesfeatured.com>

Timo Scheunemann, 2009. *Hakikat Formasi Team dan Strategi Bermain*. Malang.

