

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dengan Memperhatikan hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi : “Pengaruh Latihan *Leg Extention* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Dan *Long passing* Pada Siswa Sepak Bola MAN 1 Batudaa ” dapat diterima. Dalam hal ini semakin baik pelaksanaan latihan *Leg Extention* yang diberikan pada siswa maka akan memberikan dampak terhadap hasil peningkatan kemampuan siswa dalam cabang olahraga.

#### 5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Dalam upaya untuk memacu kemampuan siswa terutama dalam hal *Long passing* dalam permainan sepak bola, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *Leg Extention*. Karena itu kepada guru penjaskes dan peltih cabang olahraga agar supaya menerapkan latihan ini dalam pembelajaran ataupun pada kegiatan di luar sekolah.
2. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa pada dasarnya tidak semata – mata tergantung pada pembinaan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motifasi dari orang tua.
3. Kepada siswa yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga sepakbola diharapkan agar dapat melakukan latihan secara iintensif di luar jadwal yang telah

ditetapkan dengan mengaplikasikan teori – teori latihan yang di peroleh melalui proses belajar mengajar.