

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan uji statistik penelitian yang dibahas pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang saya lakukan dapat disimpulkan bahwa :

5.1.1. Terdapat pengaruh latihan Leg Extention Pada Cabang Olahraga Sepak Bola pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bone Pantai.

5.1.2. latihan Leg Extention memberikan dampak yang signifikan terhadap Ketepatan menendang bola

5.2. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang di kemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai berikut :

5.2.1. Dalam rangka memacu seorang atlet guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya ketepatan menendang bola kearah sasaran, maka sangat efektif diterapkannya latihan *leg extention*.

5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk -bentuk latihan yang akan digunakan.

5.2.3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.