

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari hasil penelitian yang dilakukan selama 2 bulan dapat disimpulkan bahwa latihan *ankle weight* dapat meningkatkan hasil tendangan jauh.

5.2 Saran

Melalui kesimpulan diatas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

5.1.1 Seorang pelatih yang baik harus mampu membuat program latihan dengan baik dan tidak membosankan atlitnya sehingga dibutuhkan kreatifitas dan inovasi pelatih untuk membuat bentuk-bentuk latihan yang tepat guna meningkatkan kemampuan atlit itu sendiri.

5.1.2 Latihan yang menggunakan beban harus dilakukan dengan baik karena latihan-latihan tersebut sangat cenderung membuat cedera atlit. Jadi, seorang pelatih harus memantau pelaksanaan latihan dengan baik serta pemanasan yang cukup bagi atlit untuk mengurangi dampak cedera yang lebih besar.