BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis digunakan uji kesamaan dua rata-rata melalui uji dua pihak. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan komparasi antara X_1 dengan X_2. Dari hasil pengujian diperoleh harga t_{hitung} = -31,392 sedang dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} sebesar 1,69 ternyata harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian maka dapatlah dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan leg extension dan ankle Weight terhadap kemampuan melakukan long pass dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri I Limboto.

5.2 Saran

Memperhatikan uraian dan hasil pembahasan serta simpulan penelitian di atas maka dapatlah dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Hendaknya latihan ankle weight dan leg ekstension dapat diterapkan dan diintensfikan oleh grup-grup sepakbola sebagai upaya untuk menciptakan kemampuan melakukan *long passing*.
2. Kedua jenis latihan ini hendaknya dapat memperhatikan factor usia siswa mengingat latihan ini memberikan pengaruh yang cukup kuat terhadap kemampuan melakukan *long passing*.

3. Hendaknya bentuk dan gerakan *long passing* yang baik dan benar dapat menjadi prioritas utama sebelum dilakukannya latihan kekuatan/power dengan menggunakan beban.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar untuk penelitian lanjutan yang lebih spesifik untuk pengembangan kualitas permainan sepak bola.