

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada pembahasan sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama penelitian dapat disimpulkan bahwa:

5.1.2. Latihan *Shadow Menendang Menggunakan Beban Karet* terhadap peningkatan Ketepatan tendangan bebas dalam cabang olahraga sepak bola pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Telaga Biru.

5.1.3. Latihan *Shadow Menendang Menggunakan Beban Karet* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan Ketepatan Tendangan Bebas dalam cabang olahraga sepak bola.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa, serta siswa yang ada diluar maupun didalam pendidikan sebagai berikut :

5.2.1. Dalam rangka memacu seorang siswa maupun atlit guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya dalam Ketepatan Tendangan Bebas, maka sangat efektif diterapkanya latihan *Shadow Menendang Menggunakan Beban Karet*.

- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.
- 5.2.3. Perlu mengetahui tentang sistem-sistem energi yang dibutuhkan dalam latihan khususnya latihan ketepatan menendang, sebab tanpa pengetahuan tentang ini gerakan tidak mungkin akan tercapai dengan tepat ke target.
- 5.2.4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.