

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan ulasan kajian teori menurut para ahli dan dibuktikan dengan praktek dan hasilnya telah dilakukan analisis maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima yakni latihan variasi *squat* dapat memberikan pengaruh pada ketepatan tendangan finalti siswa kelas X SMK Negeri I Bone Raya.

5.2 Saran

Untuk itu, peneliti menyarankan kepada semua pihak jika ingin meningkatkan kemampuan tendangan finalti khususnya ketepatan tendangan dapat dilakukan dengan cara menerapkan latihan variasi *squat* tersebut. Namun dapat pula dengan latihan-latihan lainnya yang dimodifikasi atau divariasikan dengan beberapa bentuk latihan lainnya. Tak lupa pula bagi guru maupun pelatih agar tetap mengawasi selama pelaksanaan latihan untuk menghindari cedera atau kesalahan gerakan yang akan mempengaruhi kemampuan geraknya.