

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari hasil peneliti yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan scissors jump dan half squat dapat memiliki pengaruh terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola. Hingganya hipotesis dalam penelitian ini terjawab. Maka kesimpulan dalam penelitian ini yaitu:

1. Terdapat pengaruh latihan scissor jump terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola
2. Terdapat pengaruh latihan half squat terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola
3. Tidak terdapat pengaruh latihan scissor jump dan half squat terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola

5.2 Saran

Penelitian dan pembahasan di atas, terdapat beberapa saran kiranya dapat bermanfaat antara lain:

- 1) .Untuk Pelatih, Guru Olahraga dan Pelaku Olahraga kiranya dalam memberikan latihan dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai seperti scissor jump dan half squat.
- 2) Perlunya memperhatikan perencanaan program latihan dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai
- 3) Diharapkan sebelum berlatih agar kiranya dapat melakukan pemanasan dengan baik dan benar hingganya dalam melakukan latihan inti khususnya latihan scissors dan half squat akan mendapatkan hasil yang bermanfaat serta tidak akan mengalami cedera dalam berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet. (1999). *Permainan Besar*. Semarang: Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Barrow, Harold, M dan McGee, Rosemary. (1979). *A Practical Approach to Measurement in Physical Education*. Philadelphia : Lea & Febiger
- Bompa. (1983). *Theory and Methodologi of Training*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Soekatamsi. (1984). *Sepak bola Tehnik Dasar Permainan*. Solo: Tiga Serangkai.
- Syaifuddin. (1997). *Anatomi Fisiologi*. Jakarta : EGC.
- Ucup Yusup. (2000). *Anatomi Fungsional*. Depdiknas: Dirjen Dikti.