

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 6 minggu dapat disimpulkan bahwa:

- a. Terdapat pengaruh latihan beban menggunakan pemberat kaki terhadap kemampuan melakukan *long passing* pada permainan sepak bola siswa SMP N 1 Tibawa.
- b. Latihan beban menggunakan pemberat kaki memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan melakukan *long passing* pada permainan sepak bola siswa SMP N 1 Tibawa.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan siswa yang ada di SMP N 1 Tibawa sebagai berikut:

- a. Dalam rangka memacu atlet bola kaki guna meningkatkan kemampuan melakukan *long passing* pada permainan sepak bola, maka sangat efektif diterapkannya latihan latihan beban menggunakan pemberat kaki.
- b. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan Latihan beban menggunakan pemberat kaki berbeda dengan melatih komponen lainnya.