BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada BAB IV, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *Leg Extention* dengan metode interval melalui empat tahap latihan menghasilkan peningkatan tendangan. Dengan peningkatan rata-rata dari 16.10 m menjadi 23,55 m. Kemudian dari total jauhnya tendangan pemain meningkat dari yang 322 m menjadi 471.
2. Ada pengaruh latihan *leg extention* dengan metode latihan interval 2 menit terhadap hasil tendangan jarak jauh pemain ekstrakulikuler Sepakbola SMP N 17 Semarang Tahun 2017
3. Ada pengaruh latihan *leg extention* dengan metode latihan interval 3 menit terhadap hasil tendangan jarak jauh pemain ekstrakulikuler Sepakbola SMP N 17 Semarang Tahun 2017
4. Latihan *Leg Extension* metode interval 3 menit lebih baik dengan tingkat persentase kenaikan sebesar 47,28% dari pada metode latihan interval 2 menit dengan persentase kenaikan 45,32%.

5.2 Implikasi

Simpulan dari hasil penelitian ini dapat mengandung pengembangan ide yang lebih luas jika dikaji tentang implikasi yang ditimbulkan. Atas dasar simpulan yang telah diambil, dapat dikemukakan implikasinya sebagai berikut:

1. Secara umum dapat dikatakan bahwa metode latihan interval training yang disini adalah latihan *Leg Extention* Dengan Metode Interval merupakan variabel-variabel yang mempengaruhi peningkatan kekuatan tendangan pemain sepak bola di SMP Negri 17 Semarang.
2. Timbulnya inisiatif dari peneliti untuk mencari tahu latihan *Leg Extention* Dengan Metode Interval merupakan variabel-variabel yang mempengaruhi peningkatan kekuatan tendangan.
3. Timbulnya inisiatif dari pelatih ekstrakulikuler untuk melakukan variasi bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan teknik *shooting, long pass* dalam sepakbola.
4. Dapat menimbulkan semangat dari individu pemain Ekstrakulikuler untuk giat berlatih.
5. Meningkatnya rasa percaya diri dan rasa ingin tahu terhadap latihan dan variasi lainnya, sehingga pemain aktif.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi pemain agar lebih termotivasi dan menumbuhkan kepercayaan diri saat berlatih dan bermain sepakbola.
2. Bagi pelatih ekstrakulikuler ataupun pelatih sepakbola di sekolah yang lain, agar mampu menerapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan ketrampilan bermain sepakbola yang baik dan benar.
3. Bagi pelatih sepakbola latihan program latihan Leg Extntion degan interval 3 menit ini menjadi referensi untuk meningkatkan keterampilan tendangan jarak jauh pemain.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar sample yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan control terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penelitian seperti : usia, kondisi fisik, psikologi, dan cuaca saat melakukan penelitian.