

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

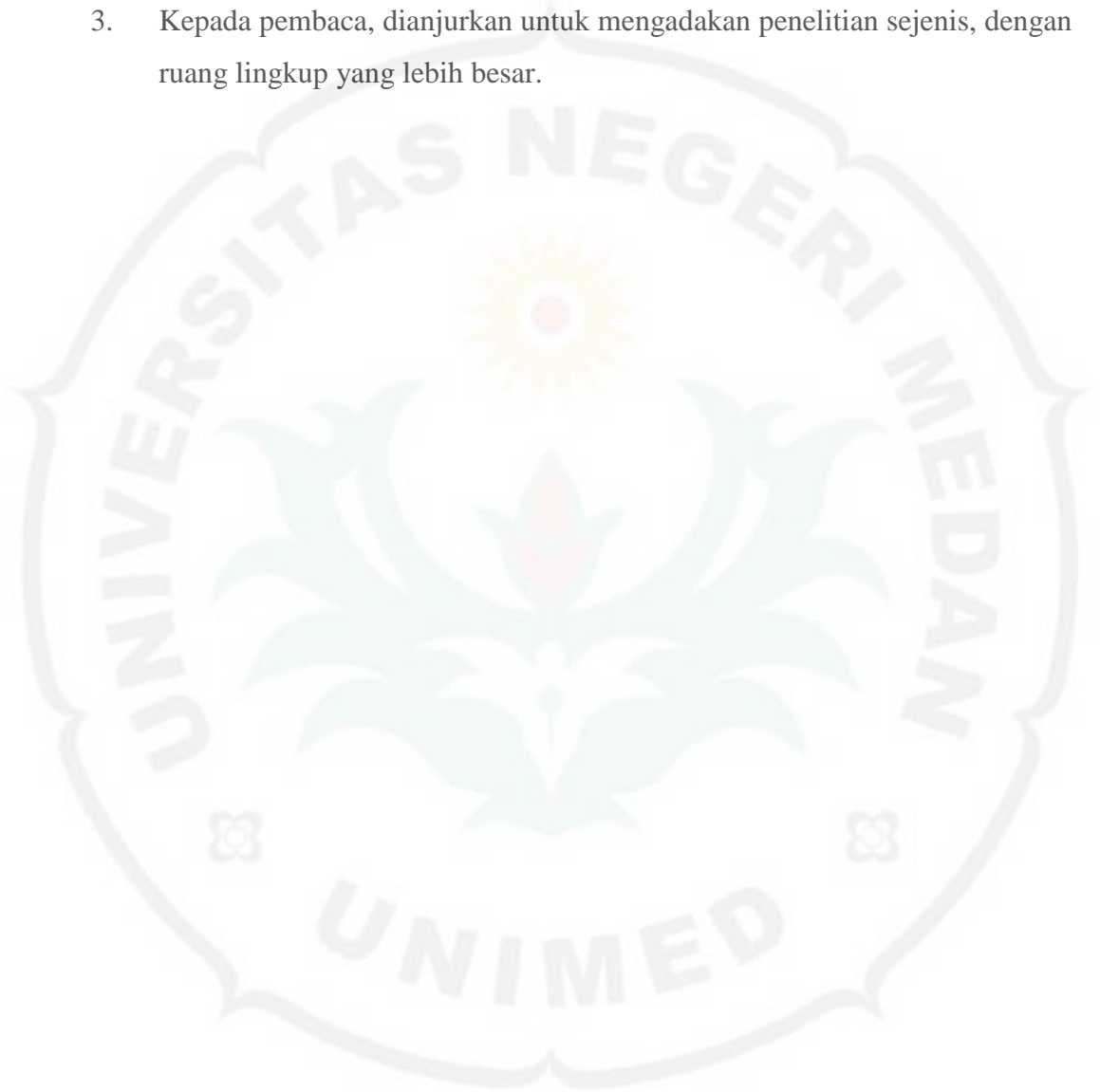
1. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan tendangan sabit atlet putra remaja Y.P Tapak Suci Muhammadiyah Demak Kota Medan tahun 2013/2014
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit atlet putra remaja Y.P Tapak Suci Muhammadiyah Demak Kota Medan tahun 2013/2014

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang di uraikan di atas, maka dalam hal ini perlu peneliti memberikan saran, antara lain:

1. Kepada Pembina dan pelatih, dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit para atlet agar memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dan efisien di dalam mengajarkan kemampuan tendangan sabit khususnya.
2. Kepada pihak klub agar kiranya memperhatikan sarana yang ada untuk melengkapi atau pengadaan peralatan dalam hal pencapaian prestasi atlet agar bakat atlet dapat disalurkan, sehingga nantinya para penilik olahraga dapat mencari bibit-bibit baru untuk dibina dan dididik menjadi seorang olahragawan yang dapat mengharumkan nama daerah baik yang bersifat nasional maupun internasional.

3. Kepada pembaca, dianjurkan untuk mengadakan penelitian sejenis, dengan ruang lingkup yang lebih besar.



THE
Character Building
UNIVERSITY