

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka penelitian mengambil kesimpulan sebagai berikut:

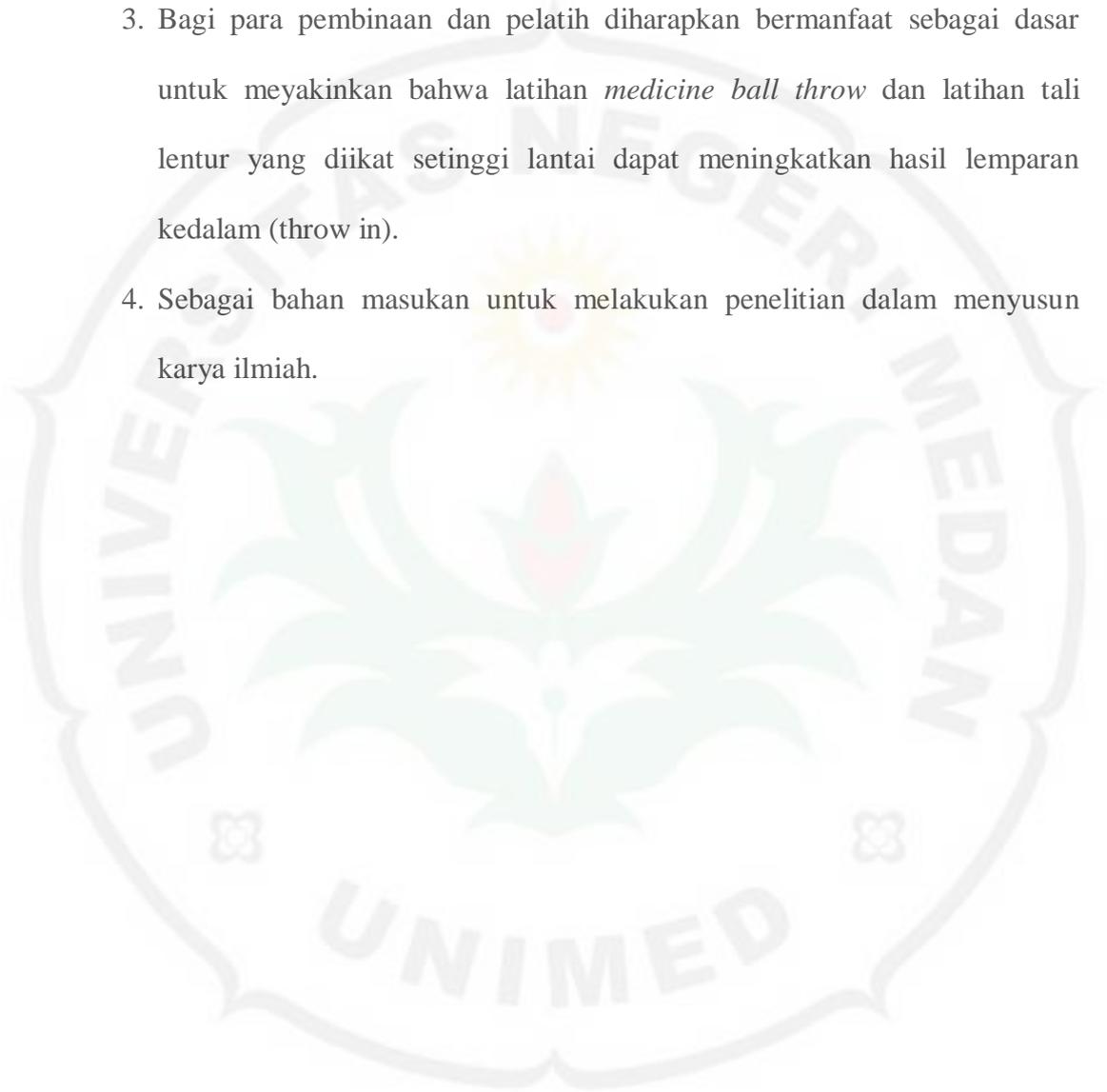
1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball throw* terhadap jauhnya lemparan kedalam (*throw in*) pada permainan sepakbola SSB Kala Cakti U-14 kisaran tahun 2014/2015.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tali lentur diikat setinggi lantai terhadap jauhnya lemparan kedalam (*throw in*) pada permainan sepakbola SSB Kala Cakti U-14 kisaran tahun 2014/2015.
3. Latihan *medicine ball throw* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan tali lentur diikat setinggi lantai terhadap jauhnya lemparan kedalam (*throw in*) pada permainan sepakbola SSB Kala Cakti U-14 kisaran tahun 2014/2015.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet, kepada pelatih sepakbola khususnya Sekolah Sepakbola (SSB) KALA CAKTI Kisaran supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.
2. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga sepakbola.

3. Bagi para pembinaan dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa latihan *medicine ball throw* dan latihan tali lentur yang diikat setinggi lantai dapat meningkatkan hasil lemparan kedalam (throw in).
4. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun karya ilmiah.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY