

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Ada peningkatan dalam kemampuan menembak bola karena jenis persiapan tanpa henti dalam strategi persiapan Calf Raises. Dalam penelitian ini kegiatan dilakukan selama 14 pertemuan. Pada setiap latihan beban persiapan diselesaikan secara bertahap. Dalam kelompok latihan Calf Raises t, aturan peningkatan kekuatan latihan digunakan oleh kemampuan siswa. Dengan latihan-latihan ini jelas dapat mempengaruhi pengembangan lebih lanjut kemampuan menembak bola dalam pertandingan sepak bola. Dengan adanya penyesuaian volume atau ukuran beban pada kelompok persiapan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan shooting dalam pertandingan sepak bola.

Strategi persiapan Calf Raises berdampak pada kemampuan menembak bola pertandingan sepak bola Ssb Putra Utama Tambun Selatan. Dengan tipikal nilai awal 11 dan posttest normal 16, dan selisih tipikal 4,57 detik. Sedangkan t-hitungnya 30,47 dan 5% besar.

B. Saran-saran

Mengingat hasil pengujian yang diperoleh, disarankan kepada analis untuk mengarahkan eksplorasi yang sebanding dengan memasukkan beberapa faktor, misalnya dalam perkembangan menyundul, mengoper bola, dengan memberikan

teknik-teknik baru.

Kepada para ilmuwan dan pendidik olahraga, agar dalam menyelesaikan persiapan/ccontoh olahraga, baik hipotesis maupun praktik, menggunakan bentuk peragaan teknik yang lebih menarik sesuai dengan kebutuhan lingkungan, artinya instruktur sebagai instruktur khususnya dalam bidang pendidikan, olahraga dan kesejahteraan yang sebenarnya, harus mengetahui kapan dan bagaimana strategi tersebut diteruskan kepada siswa. Khususnya bagi para pelatih sepak bola, agar dalam mempersiapkan/membina anak asuh/pesaing, khususnya persiapan yang berkaitan dengan strategi shooting diperluas kekuatannya dan fokus pada standar kesiapsiagaan..