

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh latihan pada tendangan kaki bagian dalam terhadap teknik kemampuan yang sudah dilakukan dalam tendangan penalti para pemain Tim Sepak Bola Starboll.
2. Latihan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam dapat meningkatkan kemampuan tendangan penalti pada pemain Tim Sepak Bola Starboll.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan bahwa :

1. Bagi para pelatih serta para guru penjas agar dapat melatih atau membina anak didiknya agar dapat mendapatkan prestasi yang baik dalam hal ini kemampuan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam.
2. Bagi para pemain sepak bola agar dapat termotivasi dan terus berlatih agar dapat mendapatkan prestasi yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mencapai penelitian yang lebih lanjut dalam hal ini latihan kemampuan menendang penalti menggunakan kaki bagian dalam.