

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Model latihan *double leg speed hop* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.
2. Model Latihan *Knee Tuck Jump* memberikan pengaruh yang signifikan Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung.
3. Model Latihan *Knee Tuck Jump* lebih baik dari pada Model latihan *double leg speed hop* dan kelompok kontrol.

B. Saran

1. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan hasil pembelajaran Penjaskes di sekolah, khususnya materi pelajaran yang keadaan siswanya masih kurang.

2. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam mata kuliah sepakbola untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola.
3. Bagi mahasiswa lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan serta disarankan untuk menambahkan variabel lain.