

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh seperti yang diuraikan dalam Bab IV, maka dapat disimpulkan:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola atlet usia 13-15 tahun SSB Patriot Medan tahun 2016.
2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola atlet usia 13-15 tahun SSB Patriot Medan tahun 2016.
3. Tidak ada hubungan secara bersamaan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola atlet usia 13-15 tahun SSB Patriot Medan tahun 2016.

#### B. Saran - saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diajukan beberapa saran kepada rekan guru olahraga, pelatih sepakbola khususnya pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan, serta para peneliti yang berkepentingan dengan bidang olahraga.

Pertama, disarankan bagi para peneliti memperhatikan permasalahan penelitian ini dengan sampel yang lebih besar. Kedua, untuk para pelatih khususnya pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan agar dalam proses latihan aspek kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dapat disajikan sebagai

materi pendukung dalam penyusunan program latihan atlet SSB Patriot Medan, sehingga proses pelatihan kemampuan *shooting* dapat berhasil, dengan harapan untuk mencapai prestasi yang maksimal.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY