

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil penelitian mengungkap adanya korelasi kuat antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* sepak bola pemain U-15 SSB Daun Emas, Stabat-Langkat Tahun 2024.

Dari Tabel Correlation kecepatan dan ketepatan dengan daya ledak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan ketepatan terhadap daya ledak otot tungkai dapat dilihat dari nilai Signnifikansi masing-masing sebesar $0,000 < 0,05$ dan besar koefisien korelasi yang didapat dari masing masing kecepatan dan ketepatan itu positif sebesar 0,870 dan hubungan daya ledak juga positif sebesar 0,870.

Dari Tabel Correlation daya ledak dengan skor diperoleh Nilai Sig = 0,000

$< 0,05$ yang berarti terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara variabel Daya Ledak (X) dengan Skor (Y). Adapun besarnya koefisien korelasi adalah 0,929 yang termasuk dalam kategori sangat Kuat. Karena nilai koefisien korelasinya positif, artinya semakin tinggi Daya Ledak (X) semakin tinggi pula Skor (Y). Sebaliknya, jika Daya Ledak (X) menurun, maka Skor (Y) juga menurun.

Dari Tabel Correlation kecepatan dengan skor diperoleh Nilai Sig = 0,000

$< 0,05$ yang berarti terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara variabel Kecepatan dengan Skor. Adapun besarnya koefisien korelasi adalah 0,848 yang termasuk dalam kategori Sangat Kuat. Karena nilai koefisien

korelasinya positif, maka semakin tinggi Kecepatan semakin tinggi pula Skor. Sebaliknya, jika Kecepatan menurun, maka Skor juga menurun.

Adapun besarnya koefisien korelasi adalah 0,763 yang termasuk dalam kategori Kuat. Karena nilai koefisien korelasinya positif, artinya semakin tinggi Daya Ledak (X) semakin tinggi pula Skor (Y). Sebaliknya, jika DayaLedak (X) menurun, maka Skor (Y) juga menurun.

5.2. Saran

Peneliti merekomendasikan hal-hal berikut kepada pihak-pihak terkait dalam penelitian ini:

1. Pemain harus terus berlatih untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, karena kondisi fisik memainkan peran penting dalam performa sepak bola.
2. Pelatih didorong untuk secara konsisten fokus pada peningkatan keterampilan shooting pemain untuk memastikan kesuksesan yang lebih besar di kompetisi mendatang.
3. Manajemen disarankan untuk tetap mendukung tim dengan menyediakan sarana dan prasarana yang terpelihara dengan baik, yang penting untuk efektivitas pelaksanaan program pembinaan.
4. Peneliti masa depan harus mempelajari lebih dalam hubungan antara berbagai atribut fisik dn teknik dasar sepak bola untuk menghasilkan hasil penelitian yang lebih valid dan berdampak.