

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* atlet Sepakbola usia 13-14 Tahun SSB Gumarang Tahun 2017.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil *shooting* atlet Sepakbola usia 13-14 Tahun SSB Gumarang Tahun 2017.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap hasil *shooting* atlet Sepakbola usia 13-14 Tahun SSB Gumarang Tahun 2017.
4. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan secara bersama-sama antara Kekuatan otot tungkai, Panjang Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Hasil *Shooting* atlet Sepakbola usia 13-14 Tahun SSB Gumarang Tahun 2017.

B. Saran

Adapun sarang yang akan peneliti harapkan untuk kelanjutan dari penelitian ini adalah:

1. Bagi atlet yang masih mempunyai kemampuan *shooting* yang kurang sebaiknya segera meningkatkan latihan dengan memeperhatikan beberapa

variabel seperti kekuatan otot tungkai, Panjang Tungkai, Koordinasi Mata Kaki.

2. Bagi pelatih atau guru untuk dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dapat digunakan latihan dengan meningkatkan kekuatan otot tungkai, memperhatikan panjang tungkai sehingga dapat memilih atlet yang baik dalam melakukan shooting dan membiasakan atlet dalam melakukan latihan untuk meningkatkan koordinasi mata kaki agar dapat melakukan shooting dengan efektif..
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi hasil *shooting* Sepakbola dan dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.