

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Tidak terdapat hubungan berat badan terhadap kemampuan *shooting* pada pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Bintang 12 Marindal Tahun 2017.
2. Tidak terdapat hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan *shooting* pada pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Bintang 12 Marindal Tahun 2017.
3. Terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pada pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Bintang 12 Marindal Tahun 2017.
4. Terdapat hubungan berat badan, panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pada pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Bintang 12 Marindal Tahun 2017.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Agar pelatih memberi latihan kekuatan otot tungkai untuk meningkatkan kemampuan *shooting*.
2. Bagi peneliti yang lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas dan sampel yang lebih banyak.
3. Kepada pelatih agar lebih memperhatikan bentuk latihan dalam program yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.