

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. 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 12-14 Tahun SSB Bina Pratama Tahun 2021.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil *shooting* atlet Sepakbola usia 12-14 Tahun SSB Bina Pratama Tahun 2021.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap hasil *shooting* atlet Sepakbola usia 12-14 Tahun SSB Bina Pratama Tahun 2021.
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 12-14 Tahun SSB Bina Pratama Tahun 2021.

5.2. 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 memerhatikan 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.