

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya kontribusi antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola bagi pemain SSB Portis Saentis Percut Tahun 2013, sebesar 23,14 %.
2. Adanya kontribusi antara kelentukan pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola bagi pemain SSB Portis Saentis Percut Tahun 2013, sebesar 40,20 %.
3. Adanya kontribusi antara kekuatan otot tungkai dengan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola bagi pemain SSB Portis Saentis Percut Tahun 2013, sebesar 40,81 %.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Masukan kepada pemain Klub SSB PORTIS sebagai sumber informasi tentang kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki yang dimilikinya saat ini dalam kaitannya dengan keterampilan menggiring bola.

2. Pelatih serta pembina Klub SSB PORTIS, agar menerapkan dan melakukan latihan dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kelenturan pergelangan kaki dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola para pemainnya sehingga dapat dijadikan sebagai pembinaan dan program latihan selanjutnya.
3. Bagi para peneliti lainnya yang ingin mengembangkan penelitian ini agar mengikut sertakan variabel yang lebih kompleks.