

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah di olah dan analisis, maka dalam penelitian ini diambil kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara keseimbangan tubuh dengan hasil tendangan penalti pada permainan sepak bola.
2. Terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan hasil tendangan penalti pada permainan sepak bola.
3. Terdapat hubungan antara keseimbangan tubuh dan *power* tungkai secara bersama-sama dengan hasil tendangan penalti pada permainan sepak bola.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian yaitu terdapat hubungan antara keseimbangan tubuh dan *power* tungkai dengan tendangan penalti pada permainan sepak bola. Pada atlet tim UKM sepak bola UPI memperoleh nilai yang valid dikategorikan pada interpretasi yang baik.

5.3 Saran

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan instrument yang lebih baik atau menambahkan cakupan penelitian yang lebih luas, dengan menambahkan jumlah populasi dan sampel yang akan diteliti serta menambahkan variabel lainnya yang mendukung dalam hal meningkatkan keseimbangan tubuh dan *power* tungkai dalam melakukan tendangan penalti pada pemain.

Adapun untuk atlet team UKM sepak bola UPI lebih meningkatkan keseimbangan tubuh dan *power* tungkai dalam melakukan tendangan penalti pada pemain nantinya akan bermanfaat bagi atlet dengan memiliki keseimbangan tubuh dan *power* tungkai dalam melakukan tendangan penalti akan meningkat.

Demikian kesimpulan dan saran yang penulis sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai Hubungan Antara Keseimbangan Tubuh dan *Power* Tungkai Dengan Hasil Tendangan Penalti Pada Permainan Sepak Bola. Semoga penelitian

ini bermanfaat dan menjadi referensi untuk seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.

