

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil beberapa kesimpulan adalah sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai kaki dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai kaki non-dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola
3. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan fleksibilitas panggul kaki dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola
4. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan fleksibilitas panggul kaki non-dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola
5. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas panggul kaki dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola
6. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas panggul kaki non-dominan terhadap kemampuan *longpass* dalam permainan sepakbola

#### **5.2. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi: jika seorang pemain atau pelatih mengetahui bahwa terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas panggul secara bersama-sama terhadap kemampuan *longpass* sehingga dapat dijadikan sebuah referensi yang mana bukan hanya aspek teknik yang perlu dilatih untuk meningkatkan kemampuan *longpass* tetapi juga aspek fisik yang mana bila dilatih dapat memberikan kontribusi yang tidak kalah penting dari latihan teknik terhadap kemampuan *longpass* itu sendiri.

### 5.3. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Pelatih Sepakbola SSB Bina Pakuan Kota Bandung dapat lebih selektif dalam mengamati dan melatih pemainnya. Kedua kaki baik dominan maupun non-dominan sama pentingnya, karena dalam sepakbola hal-hal yang tidak diinginkan bisa saja terjadi sehingga kedua kaki pun perlu dilatih dengan baik sehingga dapat digunakan dalam situasi apapun. Juga menerapkan latihan fisik yang sesuai untuk menunjang latihan teknik yang dapat membatu meningkatkan presentase meningkatnya keterampilan seorang pemain. Seperti latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas panggul yang mana aspek fisik ini memberikan kontribusi yang cukup besar bila dimanfaatkan dengan benar.
2. Untuk peneliti yang akan datang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan khususnya bagi penelitian yang sejenis. Peneliti yang akan datang diharapkan dapat menemukan cara untuk mengembangkan kaki dominan dan non-dominan seorang pemain. Juga menemukan suatu aspek yang mungkin dapat lebih berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan seorang pemain sepakbola, khususnya terhadap kemampuan *longpass*.