

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data secara statistik mengenai power otot lengan dan kelentukan togok terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan power otot lengan terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola.
2. Terdapat hubungan yang signifikan kelentukan togok terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola.
3. Power otot lengan dan kelentukan togok keduanya mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga permainan sepakbola, hendaknya harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang berkualitas dan dapat menunjang terhadap kemampuan seseorang dalam menguasai teknik bermain. Faktor kondisi fisik dari power otot lengan dan kelentukan togok dapat memberikan dukungan terhadap keterampilan

lemparan ke dalam pada permainan sepakbola. Selain memperhatikan faktor komponen kondisi fisik, para pelatih atau pembina olahraga tetap memperhatikan aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental dalam memilih atlet-atlet sepakbola yang memiliki bakat yang baik.

2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang komponen kondisi fisik untuk mengetahui hubungan dan dukungan dengan keterampilan lemparan ke dalam pada permainan sepakbola, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen kondisi fisik lainnya yang dapat meningkatkan prestasi sepakbola.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.

