

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan data yang telah dianalisis oleh peneliti mengenai “ Pengaruh kelelahan fisik dan Antropometri Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola” maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) terdapat pengaruh kelelahan terhadap kemampuan *dribbling*
- 2) tidak terdapat pengaruh antara panjang tungkai terhadap kemampuan *dribbling*.

Hal ini disebabkan karena saat kelelahan, kemampuan kita dalam melakukan aktivitas fisik seperti *passing*, *shooting*, dan *dribbling* tidak dapat mencapai tingkat maksimal. Kelelahan juga mengakibatkan kesulitan berkonsentrasi, sehingga kecepatan dan fokus kita menurun. Namun, panjang tungkai tidak terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Meskipun panjang tungkai sering dianggap sebagai faktor penting dalam performa atletik, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel ini tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling*.

5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “ Pengaruh Kelelahan Fisik dan Antropometri Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola” diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam konteks pengembangan dan peningkatan performa pemain sepakbola khususnya untuk UKM Sepakbola UPI. Perlu juga adanya penelitian lebih lanjut untuk lebih dikembangkan lagi dengan bantuan dari berbagai pihak.

5.3 Rekomendasi

Bagi peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian dengan tema atau kajian yang sama, masih ada bagian-bagian dari pembahasan dalam skripsi ini yang bisa diperdalam seperti, memperhatikan berbagai faktor yang mungkin mempengaruhi hasil *dribbling*, seperti berat badan, tinggi badan, keterampilan teknis, ketangkasan, dan keseimbangan dinamis.

