

## BAB V

### KESIMPULAN SARAN DAN IMPLIKASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data mengenai hubungan antropometri dan kondisi fisik terhadap hasil tendangan *long pass* dalam sepak bola, yang dilakukan di SSB PS BRT, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil terhitung besar hubungan antara antropometri dengan tendangan jauh *longpass* pemain sepak bola PS BRT Subang Atropometri terdapat hubungan yang cukup pada *Long Pass* dengan nilai *koefesien korelasi 0,367* yang berarti korelasinya positif.
2. Berdasarkan terhitung cukup hubungan kondisi fisik terhadap *longpass* pemain PS BRT subang Kondisi Fisik terdapat hubungan pada *Long Pass* dengan nilai koefesien *0,307* yang berarti korelasinya positif.
3. Terdapat hubungan sangat kuat yang signifikan antara antropometri dan kondisi fisik secara bersama sama terhadap kemampuan *longpass* pada cabang olahraga sepak bola dengan nilai korelasi *0.929*

#### 5.2 Rekomendasi

1. Evaluasi Individu: Pertimbangkan variabilitas individu dalam program pelatihan. Evaluasi secara individual dapat membantu merancang program yang lebih spesifik dan efektif untuk masing-masing atlet.
2. Inklusi Faktor-Faktor lain: Selain antropometri, pertimbangkan faktor-faktor seperti kecepatan, koordinasi gerakan, dan kestabilan tubuh dalam program pelatihan untuk akurasi *longpass*.

#### 5.3 Implikasi

Implikasi temuan ini terhadap pembelajaran penjas adalah faktor bakat yang diberikan oleh tuhan kepada siswa berupa antropometri tubuh proporsional serta tubuh yang tinggi harus di maksimalkan agar bisa berprestasi.

Memberikan pembelajaran teori dan praktek didukung dengan postur yang memadai dan kondisi fisik akan menjadikan hasil latihan yang maksimal. Oleh

karena itu bagi peletih olahraga untuk melihat bakat yang dimiliki serta postur yang ada harus selalu dilakukan.

Antropometri mungkin memiliki peran yang berbeda-beda di antara individu. Variabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, seperti kecepatan, koordinasi gerakan, dan kestabilan tubuh, juga berkontribusi pada kesuksesan akurasi *longpass*.

Pertimbangan Holistik: Kesuksesan akurasi *longpass* tidak hanya ditentukan oleh faktor antropometri, tetapi juga melibatkan faktor-faktor teknis, kekuatan otot, dan koordinasi gerakan. Program pelatihan sebaiknya memperhitungkan aspek-aspek ini secara holistik.