

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasar hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan *mendribbling* bola pada permainan sepakbola di klub PSBUM, dapat penulis simpulkan beberapa poin penting sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *mendribbling* bola pada permainan sepakbola di sekolah sepakbola PSBUM.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *mendribbling* bola pada permainan sepakbola di sekolah sepakbola PSBUM.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan *mendribbling* bola pada permainan sepakbola di sekolah sepakbola PSBUM.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini ada beberapa saran yang menurut penulis perlu disampaikan. Adapun saran dari penulis yaitu:

1. Untuk para pemain sepakbola, agar mampu memaksimalkan kemampuan *dribbling* dan berlatih lebih giat lagi karena dalam olahraga sepakbola salah satu cara untuk melewati pemain lawan dengan baik.
2. Untuk para pelatih sepakbola, harus lebih mengetahui karakteristik *dribbling* bola para pemainnya dan melakukan latihan serta catatan khusus seperti kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan *dribbling* agar para pemain memiliki teknik yang baik.

3. Perlu adanya penelitian lanjutan mengenai hasil tes kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *dribbling*, agar kedepannya setiap pemain mengetahui kapasitas pola permainannya.