

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sesuai dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat antara *power* tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam sepakbola pada atlet O2SN Kecamatan Situraja dengan nilai korelasi sebesar 0,820.
2. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan positif yang mantap antara fleksibilitas togok terhadap kemampuan *shooting* dalam sepakbola pada atlet O2SN Kecamatan Situraja dengan nilai korelasi sebesar 0,733.
3. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan positif yang mantap antara *power* tungkai dan fleksibilitas togok terhadap kemampuan *shooting* dalam sepakbola pada atlet O2SN Kecamatan Situraja dengan nilai korelasi 0,887.

### B. Saran

Berdasarkan hasil simpulan yang diperoleh dari penelitian ini, penulis memberikan rekomendasi kepada pembaca untuk dijadikan sumber referensi, adapun rekomendasinya sebagai berikut.

1. Untuk memperoleh hasil *shooting* yang maksimal dibutuhkan dukungan dari berbagai komponen fisik, seperti yang diteliti dalam penelitian ini yaitu *power* tungkai dan fleksibilitas togok. Namundari kedua variabel tersebut yang memberikan kontribusi lebih besar yaitu *power* tungkai. Oleh karena itu, disarankan kepada para pembina atlet sepakbola, agar memprioritaskan *power* tungkai sebagai prasarana untuk pemilihan atlet sepakbola.

2. Olehkarena itukeduafaktortersebutperlu dilatih agar  
mampumendukungdalamhasil *shooting* yang dihasilkanlebihbaik lagi.



3. Bagaimana penelitian lanjut agar dilakukan penelitian serupa dengan mencari variabel lain yang sekiranya memiliki kontribusi terhadap hasil kemampuan *shooting* dalam sepakbola.

