

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah dibuktikan berdasarkan dari hasil pengambilan data dan pengolahan data yang telah dilakukan, maka penulis mendapatkan hasil yang menyatakan bahwa: terdapat hubungan yang signifikan antara *leg angular velocity* dengan hasil *long passing* pada cabang olahraga sepakbola.

B. Rekomendasi

Setelah peneliti mengetahui hasil dari penelitiannya, selanjutnya peneliti memberikan beberapa rekomendasi yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literature pada proses latihan dan pertandingan, diantaranya beberapa saran tersebut sebagai berikut:

1. Peneliti berharap kepada pembina dan pelatih olahraga sepakbola lebih memperhatikan latihan teknik atlet agar *leg angular velocity* bisa dilatih supaya menghasilkan jarak yang baik saat melakukan *long passing*.
2. Peneliti kepada pembaca khususnya pada atlet sepakbola dan umumnya pada seluruh atlet yang ingin mendapatkan hasil *long passing* yang baik maka perlu latihan teknik untuk meningkatkan *leg angular velocity*.
3. Peneliti berharap dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk akademisi khususnya program studi ilmu keolahragaan dalam mengembangkan olahraga yang baru.
4. Untuk panneliti selanjutnya, penelitian mengharapkan agar mencoba meneliti mengenai aspek-aspek latihan teknik atau biomekanika olahraga sepakbola, karena dalam olahraga sepakbola biomekanika belum diperhatikan betul oleh pembina dan pelatih sepakbola.

