

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai kontribusi *power* tungkai, fleksibilitas sendi panggul, dan panjang tungkai pada cabang olahraga sepakbola, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut:

1. *Power* tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil menembak (*shooting*) pada cabang olahraga sepakbola di tim sepakbola SMA Negeri 1 Mandirancan.
2. Fleksibilitas sendi panggul memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil menembak (*shooting*) pada cabang olahraga sepakbola di tim sepakbola SMA Negeri 1 Mandirancan.
3. Panjang tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil menembak (*shooting*) pada cabang olahraga sepakbola di tim sepakbola SMA Negeri 1 Mandirancan.
4. *Power* tungkai, fleksibilitas sendi panggul, dan panjang tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil menembak (*shooting*) pada cabang olahraga sepakbola di tim sepakbola SMA Negeri 1 Mandirancan.

#### B. Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian, penulis mempunyai beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

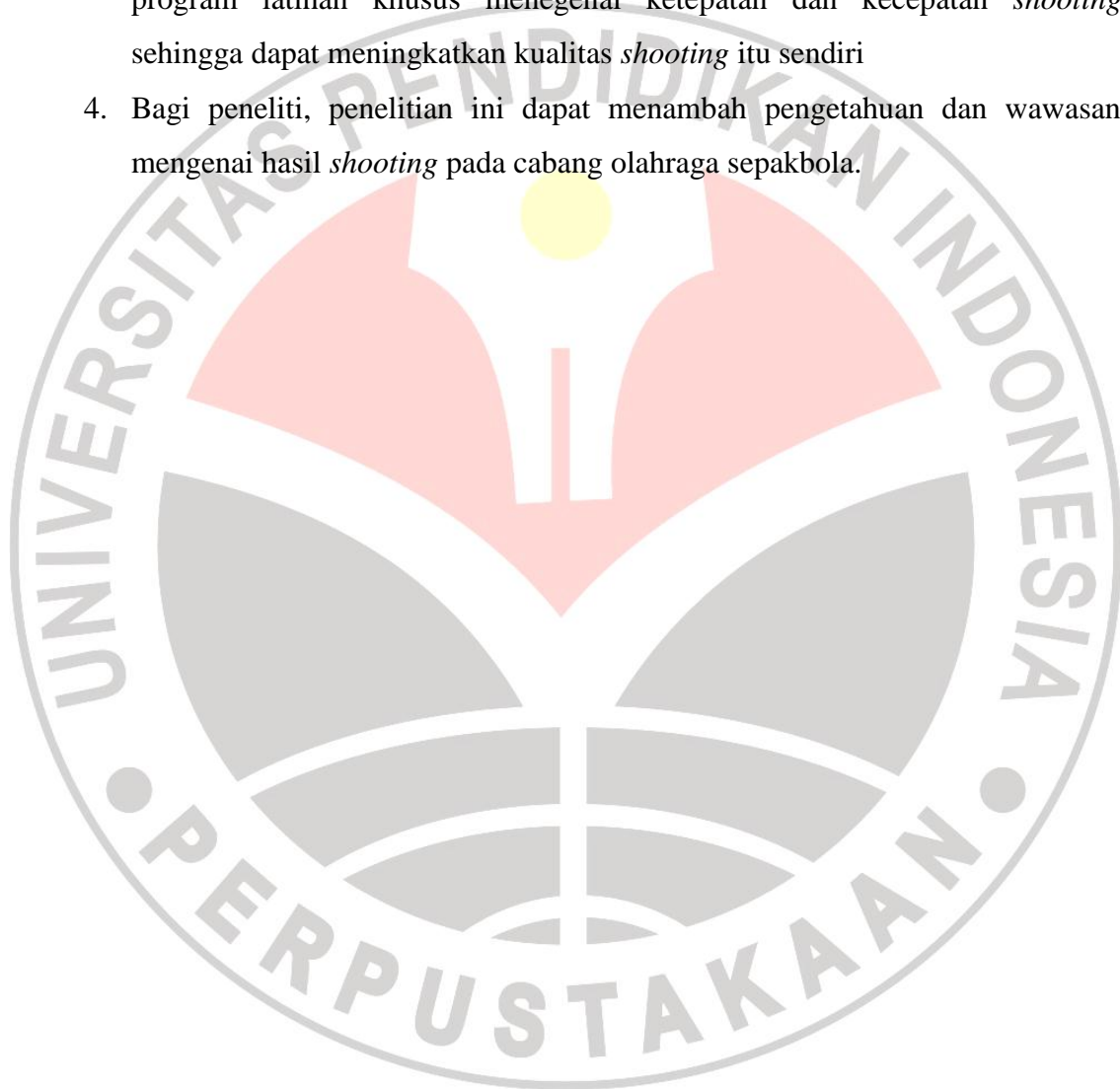
1. Bagi para pelatih sepak bola :
  - Agar lebih memperhatikan kondisi fisik khususnya mengenai latihan *power* tungkai, fleksibilitas sendi panggul, dan panjang tungkai untuk lebih meningkatkan hasil *shooting*, dan prestasi pada umumnya.
  - Latihan teknik menendang hendaknya perlu diperhatikan sehingga tendangan lebih terarah.
2. Bagi para pemain sepakbola :

Addie Ridwan Firdaus, 2014

*Kontribusi power tungkai, fleksibilitas sendi panggul, dan panjang tungkai terhadap hasil menembak (shooting) pada cabang olahraga sepakbola (Studi deskriptif pada tim Sepakbola SMA Negeri 1 Mandirancan)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Teknik menendang perlu dilatih secara serius agar tendangan lebih efektif dan akurat
  - Ketika menendang hendaknya memperhatikan ruang untuk menembak sehingga peluang terciptanya gol lebih besar.
3. Bagi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, hendaknya merancang program latihan khusus mengenai ketepatan dan kecepatan *shooting* sehingga dapat meningkatkan kualitas *shooting* itu sendiri
  4. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hasil *shooting* pada cabang olahraga sepakbola.



Addie Ridwan Firdaus, 2014

**Kontribusi power tungkai, fleksibilitas sendi panggul, dan panjang tungkai terhadap hasil menembak (shooting) pada cabang olahraga sepakbola (Studi deskriptif pada tim Sepakbola SMA Negeri 1 Mandirancan)**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)