

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari power tungkai terhadap jarak (*long pass*) pada olahraga sepak bola di UKM sepak bola UPI Bandung.
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari panjang tungkai terhadap jarak (*long pass*) pada olahraga sepak bola di UKM sepak bola UPI Bandung.
3. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari fleksibilitas sendi panggul terhadap jarak (*long pass*) terhadap jarak *long pass* pada olahraga sepak bola di UKM sepak bola UPI Bandung.
4. Tidak Terdapat kontribusi yang signifikan dari power tungkai, panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul secara bersama-sama terhadap jarak (*long pass*) pada anggota UKM olahraga sepak bola UPI Bandung.

B. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang dibuat maka penulis memberikan beberapa saran terkait dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Sebaiknya pelatih lebih menekankan pada penguasaan teknik untuk menghasilkan tendangan jarak jauh dibandingkannya mengacu pada fleksibilitas dan panjang tungkai. Peran power sangat penting untuk

menciptakan tendangan jarak jauh yang keras, cepat, dan tepat. Oleh karena itu power tungkai pemain perlu ditingkatkan sampai dianggap cukup terutama pada pemain belakang. Kemampuan melakukan tendangan jarak jauh antara pemain belakang dan depan berbeda.

2. Hendaknya pelatih sepakbola menyusun pola latihan tendangan jarak jauh yang lebih menekankan pada ketepatan arah, efektivitas, dan momen tendangan berdasarkan situasi di lapangan.
3. Sebaiknya untuk penelitian selanjutnya dilakukan dengan analisis yang lebih akurat, penghitungan yang lebih cermat dengan variabel yang lebih luas serta sampel yang besar agar diperoleh hasil dapat digeneralisir untuk memperkaya hasil-hasil penelitian pada cabang olahraga sepakbola.

