

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai kontribusi panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan lingkaran paha dengan hasil tendangan *penalty* yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Panjang tungkai memberikan kontribusi terhadap tendangan *penalty* dalam permainan pada sekolah sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung sebesar 56,25%.
2. Kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap tendangan *penalty* dalam permainan pada sekolah sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung sebesar 67,24%.
3. Lingkaran paha memberikan kontribusi yang rendah terhadap tendangan *penalty* dalam permainan pada sekolah sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung sebesar 7,29%.

Berdasarkan data ke tiga variabel di atas dapat disimpulkan bahwa kontribusi terbesar terhadap hasil tendangan *penalty* sepakbola pada sekolah sepakbola Bintang Utara Pratama adalah kekuatan otot tungkai yaitu sebesar 67,24%.

## 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa sekolah sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung agar terus berlatih tentang tendangan *penalty*, sehingga terjadi perubahan dalam hal tendangan *penalty*.
2. Bagi pelatih, beban latihan untuk tiap unsur panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan lingkaran paha disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variabel terhadap tendangan *penalty* dalam permainan sepakbola. Pelatih disarankan memberikan latihan tendangan *penalty* hendaknya memperhatikan unsur panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan lingkaran paha.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembandingan tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan dan disarankan untuk menambahkan variabel lain diantaranya yaitu rasa gerak, keseimbangan, tebal lemak dan kepercayaan diri.