

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola dengan tingkat hubungan yang tinggi.
2. Panjang tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola dengan tingkat hubungan yang sedang.
3. Lingkar paha memiliki hubungan yang signifikan dengan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola dengan tingkat hubungan yang sedang.

Berdasarkan data ke tiga variabel di atas dapat disimpulkan bahwa variabel yang memiliki hubungan paling tinggi adalah kekuatan otot tungkai.

B. Saran

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

1. Bagi pelatih, beban latihan untuk tiap unsur kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan lingkar paha disesuaikan dengan besarnya hubungan dengan

akurasi *passing* dalam permainan sepakbola. Pelatih disarankan memberikan latihan *passing* hendaknya memperhatikan unsur kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan lingkaran paha.

2. 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 yang mendukung terciptanya *passing* yang akurat.