

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian pembahasan permasalahan yang disampaikan di atas serta hasil pembahasan dari proses analisis data hasil penelitian, maka dapat ditarik suatu kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai terhadap hasil kecepatan tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 7 Bandar Lampung.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari terhadap hasil kecepatan tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 7 Bandar Lampung.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 7 Bandar Lampung.

Maka hipotesis yang penulis ajukan diterima, yaitu terdapat hubungan antara power otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kecepatan tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 7 Bandar Lampung.

## **B. Saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang disebutkan di atas, timbul beberapa wawasan atau pandangan yang dikemukakan oleh peneliti yang berupa saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 7 Bandar Lampung agar terus berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya latihan power otot tungkai dan kecepatan lari untuk mendapatkan kecepatan tendangan penalti.
2. Bagi para Guru Pendidikan Jasmani dan pelatih sepakbola disekolah dalam usaha meningkatkan hasil kecepatan tendangan penalti maka selain memberikan latihan teknik menendang penalti juga perlu memberikan latihan peningkatatan kondisi fisik untuk meningkatkan power otot siswa seperti latihan naik turun tangga, naik turun bangku atau kotak , lompat katak, lompat hooping.Serta latihan menendang baik tendangan bebas langsung maupun tendangan penalti.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan bahan pembanding. Karena pada penelitian ini hanya terbatas pada power otot tungkai dan kecepatan lari, sehingga perlu dikembangkan penelitian faktor-faktor yang lain seperti kelentukan, kekuatan otot tungkai, kelincahan dan yang lainnya yang dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dalam rangka untuk melengkapi penelitian ini.