

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasar pada hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil tendangan bola pada pada permainan sepak bola siswa SMA Purnama Kecamatan Trimurjo Lampung Tengah tahun 2009/2010.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan bola pada pada pemain sepak bola siswa SMA Purnama Kecamatan Trimurjo Lampung Tengah tahun 2009/2010.
3. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan bola pada pada pemain sepak bola siswa SMA Purnama Kecamatan Trimurjo Lampung Tengah tahun 2009/2010.

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas , maka disarankan :

1. Dalam pemilihan atlet atau pemain sepak bola hendaknya memperhatikan tinggi badan dan panjang tungkai agar pola pembinaan dan proses pelatihan dapat tercapai dengan maksimal.

2. Bagi para pelatih didalam melatih para pemain hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik berupa kekuatan otot tungkai, sehingga pelatihan yang dilakukan dapat berhasil dengan maksimal.