

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola. Hubungan yang dimiliki panjang tungkai dengan jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola sebesar 24,1%.
2. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola. Hubungan yang dimiliki kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola sebesar 0,7%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola. Hubungan yang dimiliki kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola sebesar 48,2%.
4. Analisis regresi ganda menunjukkan bahwa ketiga variabel bebas (panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola. Koefisien determinasi dari ketiga variabel menunjukkan bahwa hubungan panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan bola pada permainan sepakbola sebesar 53,5%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dapat diidentifikasi bahwa panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai mempengaruhi jauhnya tendangan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul. Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Panjang tungkai, kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai berhubungan positif dan signifikan secara bersama-sama dengan hasil jauhnya tendangan bola. Dengan demikian hal tersebut dapat digunakan sebagai proses berlatih-melatih, khususnya dalam program latihan sepak bola untuk meningkatkan latihan jauhnya tendangan bola.
2. Menjadi catatan bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Muhammadiyah Rongkop Gunungkidul yang tendangan jauhnya belum maksimal dapat meningkatkannya dengan latihan kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Keadaan lapangan yang basah dan becek (jeblog) karena pasca hujan serta bola yang dipakai dalam keadaan basah, mengakibatkan kurang maksimalnya tendangan dalam melakukan tes jauhnya tendangan bola.

2. Peneliti tidak dapat mengetahui kondisi fisik para siswa yang sehat ataupun kurang sehat pada saat pengambilan data.

D. Saran

Dari hasil penelitian yang didapat, peneliti bisa memberikan saran agar dikemudian hari dapat lebih bermanfaat, yaitu:

1. Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dapat melakukan latihan sesering mungkin untuk melatih *skill* individu serta melatih jauhnya tendangan bola dengan cara memperbanyak latihan penguatan otot kaki.
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler untuk lebih cermat dalam pemilihan penempatan posisi sesuai kemampuan tendangan siswa dengan dasar-dasar pertimbangan siswa yang memiliki tungkai yang panjang serta kekuatan otot tungkai yang sangat kuat.
3. Bagi peneliti lain kelak perlu adanya penelitian lanjutan untuk mengetahui faktor-faktor lain yang mempengaruhi jauhnya tendangan serta diadakan penelitian sejenis dengan objek penelitian lain yang menunjang kemajuan pendidikan, sehingga diperoleh hasil yang mendalam.