

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pengujian atas ketiga hipotesis yang telah dirumuskan di atas dapat diambil kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini:

1. Variabel independen ( $X_1$ ) yaitu panjang tungkai secara parsial memberikan hubungan terhadap peningkatan akurasi *long pass* dalam permainan sepakbola, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0.896, nilai “t” 3.956 dan p-value 0.005, signifikan pada alpha 5%, hipotesis diterima.
2. Variabel independen ( $X_2$ ) yaitu power tungkai memberikan hal yang sama dengan panjang tungkai dimana secara parsial power tungkai memberikan hubungan terhadap peningkatan akurasi *long pass* dalam permainan sepakbola, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0.485, nilai “t” 4.873 dan p-value 0.002, signifikan pada alpha 5% hipotesis diterima.
3. Hubungan kedua variabel independen secara simulasi (bersamaan) memberikan hubungan yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *long pass* dalam permainan sepakbola yang ditunjukkan oleh nilai  $F_{rasio}$  sebesar 52.179 dengan p-value 0.000, dan signifikan pada  $\alpha = 5\%$ , hipotesis diterima, dengan demikian ketiga hipotesis yang diajukan

dalam penelitian ini dapat diterima dan dapat mendukung teori-teori yang telah diurai pada bab-bab terdahulu.

Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa komponen panjang tungkai dan power tungkai merupakan komponen fisik yang terpenting dan tidak bisa diabaikan dalam melakukan *long pass* dalam permainan sepakbola. Dengan demikian diharapkan pada guru olahraga dan pelatih khususnya pelatih sepakbola terus mengembangkan panjang tungkai dan power tungkai pada siswa atau atletnya.

## **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan yang ditarik dari penelitian dan melihat kelemahan-kelemahan dari penelitian ini, maka penulis mengemukakan beberapa saran yang kami ajukan sebagai berikut :

1. Disarankan kepada pelatih sepakbola dan guru olahraga agar sering melakukan tes kemampuan teknik dasar sepakbola dalam latihan sehingga dapat mengetahui perkembangan kemampuan teknik dasar siswa binaanya serta memperhatikan perkembangan otot kaki para pemainnya karena kemampuan otot kaki juga memiliki hubungan dalam permainan sepakbola.
2. Program latihan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *long pass*, yang dilakukan hendaknya memperhatikan dan memperhitungkan besarnya nilai hubungan antara panjang tungkai dan power tungkai terhadap akurasi *long pass* dalam sepakbola.

3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai metode latihan yang dapat memberikan pengaruh dalam perkembangan olahraga sepakbola, dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian, agar hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.
4. Penulis menyarankan pula kepada peneliti berikutnya untuk mengukur kemampuan dari aspek yang lebih luas yaitu : aspek fisik, teknik, taktik dan psikologis. Sehingga dapat lebih menggambarkan proses pembinaan yang sebenarnya.