

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *passing* pada atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil *passing* pada atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil *passing* pada atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai dan keseimbangan merupakan komponen kondisi fisik yang memiliki peran penting dalam menunjang kemampuan *passing* atlet sepak bola usia U-14.

#### **B. Implikasi Penelitian**

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa program latihan sepak bola usia muda perlu dirancang secara terpadu dengan memperhatikan pengembangan kondisi fisik dan keterampilan teknik secara seimbang. Latihan kekuatan otot

tungkai dan keseimbangan sebaiknya diintegrasikan dalam program latihan harian untuk mendukung peningkatan hasil *passing* secara optimal.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif terbatas dan ruang lingkup penelitian yang hanya difokuskan pada satu sekolah sepak bola. Selain itu, penelitian ini hanya meninjau dua komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot tungkai dan keseimbangan, tanpa mempertimbangkan faktor lain yang juga dapat memengaruhi hasil *passing*.

### **D. Saran**

Berdasarkan simpulan dan keterbatasan penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih sepak bola, disarankan untuk mengembangkan program latihan yang menekankan peningkatan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan secara terstruktur dan berkelanjutan guna meningkatkan hasil *passing* atlet.
2. Bagi atlet, diharapkan dapat mengikuti program latihan fisik dan teknik dengan disiplin serta memperhatikan pentingnya kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dalam menunjang performa bermain.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berhubungan dengan hasil *passing*, seperti koordinasi, kecepatan, dan faktor psikologis, serta menggunakan sampel yang lebih luas agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.