

BAB V

KESIMPULAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai yang signifikan terhadap hasil jauhnya tendangan pada peserta ekstrakurikuler Sepakbola MI Miftahul Ulum 01 Semarang Tahun 2018.
- 5.1.2. Terdapat hubungan antara Panjang tungkai yang signifikan terhadap hasil jauhnya tendangan pada peserta ekstrakurikuler Sepakbola MI Miftahul Ulum 01 Semarang Tahun 2018.
- 5.1.3. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan Panjang tungkai yang signifikan terhadap hasil jauhnya tendangan pada peserta ekstrakurikuler Sepakbola MI Miftahul Ulum 01 Semarang Tahun 2018.

5.2. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MI Miftahul Ulum 01, bahwa seorang pemain sepakbola yang memiliki kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai yang baik maka akan memiliki kekuatan dan kelenturan yang lebih baik pula, sehingga dapat melakukan tendangan sejauh-jauhnya. Hal ini dikarenakan kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap jauhnya tendangan.

Hasil penelitian ini juga memiliki implikasi yang praktis bagi para pelatih , khususnya pelatih ekstra kulikuler sepakbola di MI MIFTAHUL ULUM 01 Semarang yang dapat langsung diterapkan dalam proses pelatihan guna meningkatkan kualitas siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola.

5.3. Saran

Dari kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- 5.3.1. Bagi para siswa MI MIFTAHUL ULUM 01 Semarang hendaknya disamping latihan tehnik dasar dan ketrampilan pemain juga harus meningkatkan kondisi fisiknya khususnya pada peningkatan kekuatan otot tungkai dan Panjang tungkai karena terbukti dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap jauhnya tendangan
- 5.3.2. Bagi para guru Pendidikan jasmani diharapkan dalam memilih atlet hendaknya pelatih lebih menyeimbangkan antara latihan tehnik dasar dengan latihan kondisi fisik karena keduanya merupakan penunjang keberhasilan bagi seorang pemain sepakbola untuk melakukan tendangan sejauh-jauhnya.
- 5.3.3. Pelatih dalam menyeleksi tim inti dapat memperhatikan kekuatan otot dan Panjang tungkai sebagai indikator kualitas pemain.
- 5.3.4. Bagi peneliti yang tertarik melakukan penelitian sejenis diharapkan menggunakan variable lain yang juga berhubungan dengan jauhnya tendangan, agar diperoleh informasi yang semakin lengkap tentang faktor-faktor jauhnya tendangan.