BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1) Terdapat Hubungan Antara Daya Ledak (*Power)* Otot Lengan Dengan *Throw in* pada Siswa Usia 17 - 18 SSB Indonesia Soccer Academy Marzuky Bandriawan. (ry_1^2) = 0,4225 berarti bahwa 42,25% *Throw in* ditentukan oleh Daya Ledak (*Power)* Otot Lengan (X_1).

2) Terdapat Hubungan Antara Kelentukan Togok Dengan *Throw in* pada Siswa Usia 17 - 18 SSB Indonesia Soccer Academy Marzuky Bandriawan. Koefisien determinasi Kelentukan Togok dengan Throw in (ry_2^2) = 0.2500 hal ini berarti bahwa 25,00% *Throw in* ditentukan oleh Kelentukan Togok (X_2).

3) Terdapat Hubungan Antara Daya Ledak (*Power)* Otot Lengan dan Kelentukan Togok Dengan *Throw in* pada Siswa Usia 17 - 18 SSB Indonesia Soccer Academy Marzuky Bandriawan. Koefisien determinasi $(Ry_{1.2.})^2$ = 0,5625 hal ini berarti bahwa 56,25% *Throw in* ditentukan oleh Daya Ledak (*Power)* Otot Lengan dan Kelentukan Togok.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Dalam olahraga permainan seperti cabang sepak bola, kemampuan fisik *power* sangat perlu diperhatikan. Terutama pada daya ledak (*power)* otot lengan untuk melakukan teknik *Throw in*. Diperlukan kualitas otot lengan yang dapat memberikan daya ledak (*power*) dengan maksimal. Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan agar pelatih memperhatikan kontribusi dari daya ledak (*power)* otot lengan ini dalam memberikan program latihan yang baik.
2. Dari hasil penelitian ini daya ledak *power* otot lengan memberikan kontribusi sebesar 42,25% dengan *Throw in* dan sisanya ditentukan oleh faktor lain. Oleh karena itu disarankan kepada peneliti lainnya untuk menguji lebih luas tentang faktor-faktor yang menunjang dalam melakukan teknik *Throw in*.
3. Dari hasil penelitian ini juga memberikan pengetahuan bahwa kelentukan togok memberikan kontribusi sebesar 25,00% pada teknik *Throw in*. Sehingga memberikan kontribusi yang cukup dan memberikan hubungan yang berarti pada teknik *throw in.* Maka peneliti memberikan saran kepada peneliti yang lain agar dapat

meneliti kelentukan togok atau kelentukan pada bagian tubuh yang lain terhadap teknik *throw in*.

4. Dalam penelitian ini daya ledak (power) otot lengan dan kelentukan togok secara bersama-sama memberikan kontribusi 56,25 % pada *Throw in*

5. Cabang olah raga sepak bola adalah olahraga yang tidak asing lagi bagi kita dan paling banyak digemari oleh masyarakat, untuk itu hendaknya para peneliti lain dapat membuat penelitian pada cabang olahraga sepak bola misalnya mengenai minat para siswa SSB (Sekolah Sepak Bola) terhadap kemajuan sepak bola di indonesia, kemampuan fisik dan teknik yang belum di teliti serta hal yang berkaitan dengan cabang olahraga sepak bola.