

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-kaki, berpengaruh terhadap Ketepatan Penalti peserta ekstrakurikuler sepak bola di MAN 2 Kabupaten Tangerang. Dari rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan tembakan penalti pada permainan sepakbola siswa di MAN 2 Kabupaten Tangerang. .
2. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan ketepatan tembakan penalti pada permainan sepakbola siswa di MAN 2 Kabupaten Tangerang.
3. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan diantara keduanya secara bersama-sama

dengan ketepatan tembakan penalti pada permainan sepakbola siswa di MAN 2 Kabupaten Tangerang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-kaki, berpengaruh terhadap Ketepatan penalti Dengan demikian hal tersebut dapat digunakan oleh pelatih untuk meningkatkan ketepatan penalty.
2. Menjadi catatan bagi peserta ekstrakurikuler sepak bola di MAN 2 Kabupaten Tangerang mengenai data Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-kaki, dan Ketepatan penalti .

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada Kekuatan Otot Tungkai, promosi, Koordinasi Mata-kaki, yang berpengaruh terhadap Ketepatan penalti.

2. Terbatasnya waktu, peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis terlebih dahulu apakah responden dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai ketepatan penalti kurang sebaiknya lebih ditingkatkan lagi dengan melatih kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki.
2. Bagi pelatih selalu melakukan tes fisik dan keterampilan sehingga dapat terpantau keterampilan siswanya dalam permainan sepak bola.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukank penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi Ketepatan penalti dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.