

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan keseimbangan, *power* otot tungkai, dan *power* otot perut dengan ketepatan *shooting* sepakbola, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Keseimbangan terhadap ketepatan *shooting* sepakbola memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 4,7% dan nilai sumbangan relatif sebesar 10,4% nilai tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan memiliki sumbangan 10,4% terhadap ketepatan *shooting* sepakbola dibandingkan dengan *power* otot tungkai, dan *power* otot perut.
2. *Power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* sepakbola memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 26,6% dan nilai sumbangan relatif sebesar 58,6% nilai tersebut menunjukkan bahwa *power* otot tungkai memiliki sumbangan 58,6% terhadap ketepatan *shooting* sepakbola dibandingkan dengan keseimbangan, dan *power* otot perut.
3. *Power* otot perut terhadap ketepatan *shooting* sepakbola memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 14,1% dan nilai sumbangan relatif sebesar 31% nilai tersebut menunjukkan bahwa *power* otot perut memiliki sumbangan 31% terhadap ketepatan *shooting* sepakbola dibandingkan dengan keseimbangan, dan *power* otot tungkai.
4. Keseimbangan, *power* otot tungkai, dan *power* otot perut secara bersama memiliki hubungan kontribusi dengan ketepatan *shooting* sepakbola dengan nilai sebesar 45,5%

B. Saran

1. Untuk siswa ekstrakurikuler sepakbola diharapkan dapat menambah intensitas latihan yang sesuai dan mendukung dalam peningkatan kualitas *shooting* sepakbola.
2. Bagi penelitian selanjutnya peneliti memiliki harapan besar dapat mengembangkan penelitian ini menjadi penelitian eksperimental.