

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kontribusi kecepatan, panjang tungkai, dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *short passing* dan *long passing* maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kecepatan terhadap kemampuan *short passing* memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif sebesar 22,0% dan nilai sumbangan relatif sebesar 36,6% nilai tersebut menunjukkan bahwa kecepatan memiliki sumbangan 36,6% terhadap kemampuan *short passing*.
2. Panjang tungkai terhadap kemampuan *short passing* memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif sebesar 28,1% dan nilai sumbangan relatif sebesar 46,6% nilai tersebut menunjukkan bahwa panjang tungkai memiliki sumbangan 46,6% terhadap kemampuan *short passing*.
3. Kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *short passing* memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif sebesar 10,1% dan nilai sumbangan relatif sebesar 16,8% nilai tersebut menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki sumbangan 16,8% terhadap kemampuan *short passing*.
4. Kecepatan, panjang tungkai, dan kekuatan otot tungkai secara bersama memiliki kontribusi dengan kemampuan *short passing* sebesar 60,2% .
5. Kecepatan terhadap kemampuan *long passing* memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif sebesar 9,6% dan nilai sumbangan relatif sebesar 32,9% nilai tersebut menunjukkan bahwa kecepatan memiliki sumbangan 32,9% terhadap kemampuan *long passing*.
6. Panjang tungkai terhadap kemampuan *long passing* memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif sebesar 7,0% dan nilai sumbangan relatif sebesar 23,9% nilai tersebut menunjukkan bahwa

panjang tungkai memiliki sumbangan 23,9% terhadap kemampuan *long passing*.

7. Kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* Kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *short passing* memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif sebesar 12,6% dan nilai sumbangan relatif sebesar 43,1% nilai tersebut menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki sumbangan 43,1% terhadap kemampuan *long passing*.
8. Kecepatan, panjang tungkai, dan kekuatan otot tungkai secara bersama memiliki kontribusi dengan kemampuan *long passing* sebesar 29,2%.

B. Saran

1. Untuk siswa SSB Indonesia Muda Purwokerto diharapkan dapat menambah intensitas latihan yang sesuai dan mendukung dalam peningkatan kemampuan *short passing* dan *long passing*.
2. Bagi penelitian selanjutnya peneliti memiliki harapan besar dapat mengembangkan penelitian ini menjadi penelitian eksperimental.

