

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *power* otot tungkai, keseimbangan, dan konsentrasi dengan akurasi *shooting* sepak bola pada atlet Paku Jaya Sakti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. *Power* otot tungkai dengan akurasi *shooting* sepak bola memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 36,2% dan nilai sumbangan relatif sebesar 43,4%, nilai tersebut menunjukkan bahwa *power* otot tungkai memiliki sumbangan 43,4% dengan akurasi *shooting* sepak bola dibandingkan dengan keseimbangan dan konsentrasi.
2. Keseimbangan dengan akurasi *shooting* sepak bola memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 4,8% dan nilai sumbangan relatif sebesar 5,7%, nilai tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan memiliki sumbangan 5,7% dengan akurasi *shooting* sepak bola dibandingkan dengan *power* otot tungkai dan konsentrasi.
3. Konsentrasi kecepatan dengan akurasi *shooting* sepak bola memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 8,8% dan nilai sumbangan relatif sebesar 10,6%, nilai tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi kecepatan memiliki sumbangan 10,6% dengan akurasi *shooting* sepak bola dibandingkan dengan *power* otot tungkai dan keseimbangan. Konsentrasi ketelitian dengan akurasi *shooting* sepak bola memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 13,7% dan nilai sumbangan relatif sebesar 16,4%, nilai tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi ketelitian memiliki sumbangan 16,4% dengan akurasi *shooting* sepak bola dibandingkan dengan *power* otot tungkai dan keseimbangan. Konsentrasi keajegan dengan akurasi *shooting* sepak bola memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 5,7% dan nilai sumbangan relatif sebesar 6,8%, nilai tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi keajegan memiliki sumbangan 6,8% dengan akurasi *shooting* sepak bola dibandingkan dengan *power* otot tungkai dan keseimbangan.

Konsentrasi ketahanan dengan akurasi *shooting* sepak bola memiliki kontribusi dengan menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 14,2% dan nilai sumbangan relatif sebesar 17,1%, nilai tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi ketahanan memiliki sumbangan 17,1% dengan akurasi *shooting* sepak bola dibandingkan dengan *power* otot tungkai dan keseimbangan.

4. *Power* otot tungkai, keseimbangan dan konsentrasi secara bersama memiliki hubungan kontribusi dengan akurasi *shooting* sepak bola dengan nilai sebesar 83,3%.

## **B. Saran**

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

