

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi tendangan *long pass* pada mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Bagi atlet sepakbola disarankan untuk memilih program latihan yang menunjang dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai sehingga mampu melakukan tendangan *long pass* dengan akurasi yang tinggi.
2. Bagi pelatih sepakbola disarankan untuk memilih atlet dengan mempertimbangkan kriteria kekuatan otot tungkai agar diperoleh atlet dengan kemampuan akurasi tendangan *long pass* yang baik sehingga bisa menunjang prestasi tim sepakbola.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan pemilihan subyek penelitian dari kalangan atlet profesional agar variabel perancu seperti teknik dan intensitas latihan bisa dikendalikan.