**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Dalam bab ini dikemukakan kesimpulan yang ditarik dari hasil penelitian berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian, tujuan penelitian dan teori-teori yang mendasarinya. Selanjutnya diberikan pula saran atau rekomendasi dari hasil penelitian ini.

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai hasil dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar.
2. Ada kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar.
3. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar.
4. **Saran**

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan dari kesimpulan diatas maka dapat dikemukakan saran sebagai rekomendasi dari peneitian ini sebagai berikut:

1. Kepada para guru agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam mengajar permainan sepakbola. Dalam hal ini kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan menggiring bola siswa agar hasil pembelajaran dapat tercapai dengan baik.
2. Kepada para siswa agar siswa dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kelincahan karena kedua komponen ini memiliki atau terbukti memberi kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya dan yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut, agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini.
4. Kepada pihak sekolah agar membantu memberi pemahaman terhadap orang tua dan siswa tentang pentingnya kesegaran jasmani.