**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Penelitian tentang kekuatan tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan jauhnya tendangan pada permainan sepakbola SMPN 1 Balusu dapat diberi kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan signifikan antara kekuatan tungkai terhadap kemampuan jauhnya tendangan pada permainan sepakbola SMPN 1 Balusu.
2. Ada hubungan signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan jauhnya tendangan pada permainan sepakbola SMPN 1 Balusu.
3. Ada hubungan signifikan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan jauhnya tendangan pada permainan sepakbola SMPN 1 Balusu.
4. Ada hubungan signifikan antara kekuatan tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan jauhnya tendangan pada permainan sepakbola SMPN 1 Balusu.
5. **Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan, maka perlu saran-saran sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian terutama sebagai bahan acuan dalam bidang keolahragaan. Saran-saran yang dimaksud adalah sebagai berikut :

43

1. Dalam memilih atlet yang akan dilatih, sebaiknya pelatih, guru olahraga dan Pembina sepakbola selalu memperhatikan unsur kekuatan tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot perut terutama dengan kaitannya dalam peningkatan kemampuan jauhnya tendangan pada permainan sepakbola.
2. Dalam upaya peningkatan kemampuan tendangan jauh, pelatih sebaiknya memperhatikan unsur-unsur kekuatan tungkai,panjang tungkai, dan kekuatan otot perut yang kemudian menyusun program latihan yang terfokus pada unsur tersebut agar tujuan latihan tercapai sesuai dengan tujuan awalnya.
3. Kepada rekan-rekan peneliti disarankan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan cakupan yang luas dan melihat kemungkinan adanya variabel lain yang juga memiliki kontribusi atau pengaruh yang positif terhadap pembinaan olahraga sepakbola.