

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Sesuai dengan hasil perhitungan data yang diperoleh untuk mengetahui hubungan variabel bebas (Keseimbangan) dengan variabel terikat (kemampuan sepak tahan bola) pada pemain sepak bola club serikat, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan kemampuan sepak tahan bola pada pemain sepak bola club serikat.
2. ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan sepak tahan bola pada pemain sepak bola club serikat.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti dapat mengungkapkan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Adapun saran-saran yang di dapatkan, sebagai berikut:

1. Untuk mengatasi masalah keseimbangan, langkah yang terbaik adalah dengan memberikan penyuluhan kepada semua pihak yaitu pelatih dan atlet yang bersangkutan agar menjaga keseimbangan sehingga kemampuan sepak tahan bola yang diinginkan dapat tercapai.

2. Untuk mencapai kemampuan sepak tahan bola yang baik, maka sebaiknya pihak pelatih melakukan pelatihan gerak secara benar dan sesuai dengan anatomi sehingga sepak tahan bola menjadi sempurna.
3. Perlu adanya tinjauan yang lebih lanjut dengan sampel dan variabel yang lebih banyak agar hasil yang diperoleh akan lebih meyakinkan lagi.

