

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik simpulan:

1. Terdapat perbandingan hasil akurasi *long pass* antara kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi.
2. Hasil akurasi *long pass* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dari pada kaki bagian luar, dan punggung kaki. Perbandingan itu juga ditunjukkan oleh besarnya rerata dari ketiga kelompok yang berbeda, yaitu 187 untuk akurasi *long pass* menggunakan kaki bagian dalam, 144,3 untuk kaki bagian luar, sedangkan rata-rata menggunakan punggung kaki sebesar 170,3.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Sebagai masukan kepada guru penjas ataupun pelatih sepakbola, dimana materi *long pass* sangatlah penting diberikan serta ditingkatkan program latihannya, sehingga kemampuan dari peserta didiknya akan semakin baik.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi para pemain sepakbola, khususnya materi *long pass*, bahwa perkenaan bola sangat mempengaruhi hasil akurasi *long pass*, sehingga dibutuhkan analisis tersendiri sesuai situasi lapangan yang dihadapi.

C. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi siswa khususnya dan umumnya bagi masyarakat luas tentunya dengan penelitian ini akan semakin mengerti seberapa jauh kemampuan

bermain sepakbola dan latihan yang menunjang untuk membandingkan hasil akurasi *long pass* antara kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi.

2. Bagi pelatih penelitian ini berguna untuk meningkatkan kemampuan para atlet atau peserta didik dalam cabang olahraga sepakbola.
3. Bagi peneliti lain bahwa ada unsur lain yang mempengaruhi perbandingan hasil akurasi *long pass* antara kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki. Hal ini dapat diteliti kembali guna menjadi bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan perbandingan hasil akurasi *long pass* antara kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.