

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data hasil penelitian yang diperoleh melalui pengukuran *power* otot tungkai, fleksibilitas panggul dan hasil *shooting*, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut.

1. Terdapat kontribusi yang berarti antara *power* otot tungkai dengan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya.
2. Terdapat kontribusi yang berarti antara fleksibilitas panggul dengan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya.
3. Terdapat kontribusi yang berarti antara *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul dengan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola pada Anggota Sepakbola Persada Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya.

#### **B. Saran**

1. Berdasarkan hasil penelitian diatas, penulis menyarankan kepada berbagai pihak yang terkait dengan bidang olahraga sepakbola bahwa untuk menghasilkan hasil *shooting* yang efektif diutamakan *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul secara bersama-sama.