

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh langsung koordinasi mata dan kaki terhadap kecepatan pada permainan sepak bola.
2. Terdapat pengaruh tidak langsung kekuatan terhadap kecepatan pada permainan sepak bola.
3. Terdapat pengaruh tidak langsung koordinasi mata dan kaki terhadap akurasi *passing* pada permainan sepak bola.
4. Terdapat pengaruh langsung kekuatan terhadap akurasi *passing* pada permainan sepak bola.
5. Terdapat pengaruh tidak langsung kecepatan sepak bola terhadap akurasi *passing* pada permainan sepak bola.
6. Terdapat pengaruh tidak langsung koordinasi mata kaki terhadap kekuatan pada permainan sepak bola.
7. Terdapat pengaruh langsung koordinasi mata kaki melalui kekuatan terhadap akurasi *passing* pada permainan sepak bola.
8. Terdapat pengaruh langsung koordinasi mata kaki melalui kecepatan terhadap akurasi *passing* pada permainan sepak bola.

9. Terdapat pengaruh kekuatan melalui kecepatan terhadap akurasi *passing* pada permainan sepak bola.

1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan :

1. Atlet sepak bola harus memperhatikan kondisi fisik, karena kondisi fisik mempengaruhi kemampuan teknik.
2. Pelatih meninjau setiap latihan fisik yang diberikan akan memberikan manfaat bagi kemampuan teknik atlet.
3. Memperkaya ilmu pengetahuan mengenai pengembangan latihan yang dapat memberdayakan kemampuan berfikir, kecakapan hidup, psikomotor dan hasil belajar keterampilan gerak yang baik.
4. Untuk memberikan penjelasan mengenai pengaruh koordinasi mata dan kaki, kekuatan dan kekuatan otot kaki terhadap akurasi *passing*.
5. Bagi mahasiswa ataupun peneliti dibidang olah raga dan pelatih sebagai informasi mengenai keterkaitan koordinasi mata dan kaki, kekuatan dan kekuatan otot kaki terhadap akurasi *passing*.
6. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran ilmiah bagi peneliti berikutnya.

1.3 Implikasi Penelitian

1.3.1 Implikasi Teoritis

Implikasi teoritis yaitu dengan penelitian-penelitian sebelumnya dimana penelitian yang berhubungan dengan koordinasi mata kaki, kekuatan kecepatan dan akurasi *passing*.

1.3.2 Implikasi Terapan

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang diperoleh dan implikasi teoritis yang dimunculkan, maka dikembangkan implikasi terapan yang diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada pelatih dan atlet sepak bola :

- 1) Atlet, agar mempertimbang latihan kondisi fisik yang dilakukan.
- 2) Pelatih, agar memperbaharui teknik dan latihan fisik bersamaan.
- 3) Pengurus, mendukung kegiatan latihan sepak bola sepenuhnya.