

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki dengan kemampuan menggiring bola
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola
4. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki, kekuatan otot kaki dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola. Dengan memberikan hubungan efektif terhadap Kemampuan Menggiring Bola sebesar 42.4% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.

#### B. SARAN

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

1. Kepada para atlet agar lebih fokus dan rutin dalam latihan
2. Kepada pelatih agar merencanakan program latihan yang baik untuk para atlet terutama latihan koordinasi mata kaki dan kelincahan karena dinilai dapat berkontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam olahraga Sepak Bola

3. Kepada peneliti selanjutnya agar dijadikan pedoman untuk melakukan pengembangan penelitian dan dapat mempertimbangan variabel lain yang relevan diluar variabel dalam penelitian ini sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.

