

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 9 Bandar Lampung yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan hasil kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara dengan hasil kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung.
3. Ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan kemampuan menggiring bola hendaknya dalam memberikan latihan kondisi fisik mengarah pada latihan kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan benar sehingga kemampuan menggiring bola lebih baik.
2. Bagi guru Penjaskes, beban latihan untuk tiap unsur kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variabel terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
3. Bagi peneliti lain diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel lain yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
4. Bagi Mahasiswa Penjaskes sebagai bahan rujukan dalam pengkajian dan analisis Ilmu Biomekanik terhadap kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam olahraga sepakbola.