

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan tentang koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap ketepatan tendangan dalam cabang olahraga futsal, maka dari hasil penelitian dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tendangan pada cabang olahraga futsal sebesar 58,82%,.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari keseimbangan terhadap ketepatan tendangan pada cabang olahraga futsal sebesar 40,7%.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap ketepatan tendangan pada cabang olahraga futsal sebesar 82,6%.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis mempunyai saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih atau pembina olahraga futsal hendaknya memperhatikan faktor-faktor kondisi fisik yang berkualitas, salah satunya koordinasi mata-kaki dan keseimbangan. Karena kedua komponen fisik tersebut merupakan salah satu faktor pendukung dalam memenangkan pertandingan dan tujuan yang paling utama setiap tim yaitu tercapainya prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga futsal. Unsur koordinasi mata-kaki dan keseimbangan baik untuk mendukung melakukan teknik tendangan atau teknik lainnya juga.
2. Selain memperhatikan komponen fisik, para pelatih atau pembina olahraga futsal juga perlu memperhatikan faktor-faktor lainnya yang mendukung

terhadap prestasi maksimal cabang olahraga futsal, seperti program pelatihan yang dirancang dengan baik, aplikasi pelatihan yang sistematis, dukungan sarana dan prasarana latihan yang memadai, hubungan baik antara pemain, pelatih, dan orang-orang lainnya yang mendukung, serta terciptanya suasana pelatihan yang menyenangkan.