

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data yang diperoleh dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan beberapa poin penting dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang kuat dengan keterampilan *juggling freestyle soccer*. Koordinasi mata-kaki berkontribusi sebesar 59 persen dalam penguasaan keterampilan *juggling freestyle soccer* dan 41 persen lainnya dipengaruhi oleh faktor lain
2. Kecepatan reaksi memiliki hubungan yang kuat dengan keterampilan *juggling freestyle soccer*. Kecepatan reaksi berkontribusi sebesar 49,3 persen dalam penguasaan keterampilan *juggling freestyle soccer* dan 50,7 persen lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Dari penelitian ini terdapat beberapa saran yang diajukan oleh penulis, diantaranya:

1. Bagi para atlet/pemain olahraga *freestyle soccer* disarankan untuk lebih meningkatkan kualitas kondisi fisik dasar terutama koordinasi dan reaksi, karena dalam hal ini pemain yang memiliki koordinasi dan reaksi yang baik akan dapat menguasai keterampilan *juggling freestyle soccer* dengan baik pula..
2. Bagi para Pembina dan pelatih cabang olahraga *freestyle soccer* diharapkan dengan hasil penelitian yang didapat bisa lebih memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat menunjang terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer* seperti reaksi dan koordinasi yang memiliki hubungan terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer*. Selain faktor seperti reaksi dan

koordinasi, para pembina dan pelatih juga tetap harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang lain.

3. Permainan *juggling freestyle soccer* ini cocok untuk diterapkan sebagai salah satu permainan olahraga di SMP atau SMA, karena mampu membuat siswa untuk mengembangkan kreatifitas gerak.
4. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang cabang olahraga *freestyle soccer*, penulis sarankan meneliti komponen kondisi fisik lainnya yang dapat menunjang terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer* seperti kekuatan, keseimbangan, dan daya tahan.
5. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih luas dan kajian yang lebih mendalam, hal ini dikarenakan penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga.