

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh latihan *Bounce and Catch* terhadap peningkatan koordinasi mata-tangan adalah sebagai berikut :

Terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan *Bounce and Catch* terhadap peningkatan koordinasi mata-tangan. Latihan *bounce and catch* baik untuk penjaga gawang dilihat dari rata-rata peningkatan hasil kelompok yang diberikan treatment meningkat sebesar 3,25.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang bisa dikemukakan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Pelatihan *Bounce and Catch* di lingkungan sepakbola penting dipakai untuk meningkatkan koordinasi mata-tangan bagi penjaga gawang.
2. Melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan latihan *Bounce and Catch* yang menggunakan *crazy ball* dapat meningkatkan koordinasi, sesuai hasil penelitian.
3. Jika ingin melanjutkan penelitian ini, peneliti menyarankan untuk menggabungkan atau memvariasikan model-model latihan *bounce and catch* dengan latihan-latihan yang lebih bervariasi agar koordinasi mata-tangan bisa meningkat.
4. Model latihan bisa juga diterapkan pada penjaga gawang cabang olahraga bola tangan, futsal, hoki dan lain sebagainya.