

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian perbedaan pengaruh latihan *Life kinetik* terhadap koordinasi gerak dan keterampilan bermain sepakbola adalah sebagai berikut :

- 5.1.1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Life kinetik* terhadap koordinasi gerak atlet sepakbola.
- 5.1.2. Terdapat pengaruh latihan *Life kinetik* terhadap keterampilan bermain atlet sepakbola.
- 5.1.3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *Life kinetik* dan latihan konvensional terhadap koordinasi gerak dan keterampilan bermain sepakbola.

5.2. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

- 5.3.1. Bagi para pembina dan pelatih sepakbola agar menerapkan metode latihan *Life kinetik* guna untuk meningkatkan koordinasi gerak dan keterampilan bermain.
- 5.3.2. Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.
- 5.3.3. Bagi para atlet sepakbola agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam penelitian *Life kinetik* terhadap koordinasi gerak dan keterampilan bermain sepakbola.
- 5.3.4. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu serta materi.