

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh latihan *Life kinetik* terhadap konsentrasi dan performa bermain striker pada cabang olahraga sepakbola adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode *Life Kinetik terhadap konsentrasi striker* pada cabang olahraga sepakbola.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode *Life Kinetik terhadap performa bermain striker* pada cabang olahraga sepakbola.

#### **5.2 Saran**

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

1. Bagi para pembina dan pelatih sepakbola agar menerapkan metode latihan *Life kinetik* guna untuk meningkatkan konsentrasi dan *performa* bermain sepakbola.
2. Bagi para atlet sepakbola agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam berlatih guna meningkatkan prestasi.
3. 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.