

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan pada bab IV mengenai masalah penelitian dengan judul kontribusi daya tahan otot tungkai dan daya tahan cardiovascular terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer*. Diperoleh data hasil test yang kemudian diolah dan dianalisis dengan rumus-rumus statistik, maka penulis menyimpulkan bahwa :

1. Terdapat kontribusi yang tidak signifikan daya tahan otot tungkai terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer* sebesar 1,8%
2. Terdapat kontribusi yang signifikan daya tahan cardiovascular terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer* sebesar 37,21%
3. Terdapat kontribusi yang signifikan daya tahan otot tungkai dan daya tahan *cardiovascular* secara bersama-sama terhadap keterampilan *juggling freestyle soccer* sebesar 40,96%

B. Saran – Saran

Berdasarkan hasil penelitian saran yang dapat penulis kemukakan adalah :

1. Bagi peneliti yang akan meneliti keterampilan *juggling freestyle soccer*, diharapkan memeberikan eksperimen latihan untuk para *freestyler*, agar peningkatannya bisa terlihat jelas dari aspek kondisi fisik, pencapaian tujuan dalam segi prestasi pun bisa diraih.
2. Bagi para pelatih atau pembina yang berkecimpung di dalam *freestyle soccer*, diharapkan lebih memperhatikan aspek kondisi fisik, untuk dilatihkan dengan metode-metode yang bervariasi agar kondisi fisik *freestyler* dapat terjaga.