

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan kaki Bagian dalam siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Kota Sukabumi, terbukti kebenarannya dengan hasil perhitungan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5,257 > 2,085$. Dari hasil rerata *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa rerata *pretest* adalah 21,4000 dan *posttest* adalah 25,7000. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh tes ketepatan tendangan *shooting* menggunakan kaki Bagian dalam sesudah perlakuan lebih cepat yang berarti terdapat peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan kaki Bagian dalam siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Kota Sukabumi.

B. Saran

1. Pengguna

Selanjutnya untuk melakukan tes *shotting* ini perlu diperhatikan beberapa hal diantaranya jumlah sampel dan waktu yang digunakan karena hal tersebut berpengaruh terhadap hasil dari penelitian. Serta membuat jadwal program latihan yang lebih teratur pelaksanaannya

2. Mahasiswa Lain

Tidak ada kelompok kontrol yang berbeda dan sampel tidak dikarantina sehingga peneliti tidak dapat menentukan aktifitas sampel di luar penelitian. Solusi apabila akan dilakukan penelitian lagi sebaiknya menggunakan kelompok kontrol supaya hasilnya lebih baik dan ada pembandingan.

3. Pelatih Ekstrakurikuler

Mengevaluasi keberhasilan dalam melatih futsal khususnya kemampuan *shooting*. Juga sebagai acuan untuk memberikan latihan lebih intensif teknik *shooting* yang dibutuhkan oleh pemain sehingga menghasilkan *shooting* yang lebih akurat.