

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti dalam upaya peningkatan kemampuan akurasi *shooting* menggunakan punggung kaki dalam menunjang hasil meraih prestasi yang lebih baik dengan memberikan Latihan Target dan Latihan Variasi Terhadap Akurasi terhadap sampel mulai dari tes awal, masa pemberian latihan, hingga pelaksanaan tes akhir dapat dikatakan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan target, dan latihan variasi terhadap kemampuan *shooting* permainan futsal SMA Negeri 1 Sagaranten. Setelah peneliti melakukan pengolahan data dengan melewati uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis didapatkan bahwa latihan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *shooting* cabang olahraga futsal, dengan kenaikan rata-rata sebesar 7%. Selanjutnya latihan variasi didapatkan data bahwa latihan variasi memberikan pengaruh yang signifikan pula terhadap akurasi *shooting*, dengan kenaikan rata-rata sebesar 2,9%. dari data yang telah didapatkan maka dapat dinyatakan bahwa latihan target lebih memberikan efek yang lebih besar dibanding dengan latihan variasi dengan selisih 4,1%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, peneliti mempunyai implikasi untuk dijadikan pertimbangan yang baik :

1. Untuk pelatih dapat dijadikan sebagai bahan untuk evaluasi dalam melatih kemampuan *shooting* pada permainan futsal.
2. Untuk pemain futsal bisa dijadikan sebagai bentuk latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan *shooting* yang baik.