

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting on target* terhadap akurasi *shooting* futsal pada ekstrakurikuler SMA Daya Utama, yakni dengan nilai t hitung sebesar sebesar 14.17.
2. Latihan *shooting on target* dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain ekstrakurikuler futsal SMA Daya Utama, jadi jika pemain futsal ingin ditingkatkan akurasi *shooting*nya maka harus dirancang program latihan *shooting on target* dengan sistematis dan terencana.

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih futsal maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni futsal. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan *shooting on target* memberikan pengaruh terhadap hasil akurasi *shooting* futsal pada ekstrakurikuler SMA Daya Utama.

2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat dispesifikasikan pada latihan *shooting on target* dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada kondisi permainan futsal yang sesungguhnya.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi futsalnya.
4. Menciptakan budaya olahraga yang kompetitif agar siswa terbiasa dalam mempersiapkan dirinya mengejar prestasi olahraga secara sportif dan *fair play*.