

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari rumusan masalah yang telah penulis susun pada bab sebelumnya, yaitu ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan dengan sasaran terhadap ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Babelan.

Dari hasil uji-t diperoleh nilai t hitung untuk latihan dengan sasaran diperoleh nilai 11,89. Nilai ini lebih besar dari t tabel pada taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = 20 yaitu sebesar 1,761 sehingga hipotesis penelitian (H1) diterima. Hal ini berarti bahwa latihan ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Babelan.

B. Saran

Untuk dapat meningkatkan atau memberikan sumbangan pikiran bagi kemajuan olahraga futsal khususnya dan olahraga di Indonesia pada umumnya, penulis memberikan beberapa saran yang mungkin dapat membantu peningkatan prestasi olahraga khususnya futsal sebagai berikut :

1. Dalam meningkatkan hasil latihan *shooting* dalam permainan futsal, bentuk latihan yang dipakai haruslah efektif dan efisien. Artinya latihan yang diberikan harus tepat guna dan tidak sulit dilakukan, agar peningkatannya lebih optimal namun juga mudah untuk dilakukan.

2. Dalam pelaksanaan latihan *shooting* bola dalam permainan futsal ini perlu diperhatikan kondisi kelayakan sarana dan prasarana yang digunakan, agar jangan sampai siswa memiliki kebiasaan teknik dasar yang salah hanya karena kondisi sarana dan prasarana olahraga futsal yang tidak memadai.
3. Dalam pelaksanaannya, latihan *shooting* bola dalam permainan dalam permainan futsal tidak harus selalu digunakan dalam satu bentuk yang monoton, tetapi dapat dikombinasikan dengan metode lainnya agar tidak terjadi kejenuhan pada siswa.