

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan dengan variasi tiang rintang memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Tambun Selatan. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t-hitung sebesar 6,97. Dibandingkan dengan nilai kritis untuk derajat kebebasan  $(dk) = (n-1) = 14$  pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ , yang menghasilkan  $t(0,975 : 14) = 1,76$ , terbukti bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari latihan variasi tiang rintang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model latihan variasi tiang rintang secara signifikan mempengaruhi akurasi shooting dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Tambun Selatan.

#### **B. Saran-Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk para pelatih ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tambun Selatan, disarankan untuk mempertimbangkan model latihan variasi tiang rintang sebagai referensi utama dalam meningkatkan akurasi *shooting* para pemain.
2. Untuk pengembangan ekstrakurikuler futsal dapat, perlu ditingkatkan keterampilan, taktik, teknik yang ada guna meraih prestasi yang lebih baik.
3. Peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor dan sampel lain untuk efektifitas model latihan terhadap kemampuan akurasi shooting futsal yang lebih efektif dan lebih baik.