

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil simpulan sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan *passing* kaki bagian dalam futsal menggunakan sasaran tetap dan latihan tendangan *passing* kaki bagian dalam futsal menggunakan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan *passing* kaki bagian dalam futsal pada siswa ekskul SMK Talenta Bangsa Sukatani Bekasi.
- 2) Pada kedua kelompok tersebut sama-sama ada pengaruh yang signifikan, namun kelompok eksperimen yang melakukan latihan tendangan *passing* kaki bagian dalam futsal menggunakan sasaran tetap memiliki hasil yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang melakukan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah.

B. Saran

Dari simpulan diatas, penulis mempunyai saran untuk meningkatkan akurasi tendangan *passing* kaki bagian dalam futsal dalam permainan Futsal, diantaranya :

1. Dalam upaya meningkatkan akurasi tendangan *passing* kaki bagian dalam futsal dalam permainan Futsal harus dilakukan dengan latihan yang rutin.
2. Dalam latihan tendangan *passing* kaki bagian dalam futsal dapat dilakukan dengan latihan menggunakan sasaran tetap, karena

memperoleh hasil yang lebih baik dibandingkan latihan menggunakan sasaran berubah, namun demikian tidak menutup kemungkinan guru ataupun pelatih memberi latihan tendangan *passing* kaki bagian dalam futsal menggunakan sasaran berubah untuk variasi latihan agar tidak monoton dan membosankan.