

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *left and right count* terhadap hasil *shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMP Yaspia Cibogo Cibarusah, yakni dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti bahwa latihan *left and right count* dapat meningkatkan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola, jadi jika pemain futsal ingin ditingkatkan hasil *shooting*nya maka harus dirancang program latihan *left and right count* dengan sistematis dan terencana.

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih sepakbola 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 *left and right count* memberikan pengaruh terhadap hasil *shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMP Yaspia Cibogo Cibarusah.

2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat digabungkan dengan latihan teknik dasar lainnya dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada teknik yang dikembangkan.
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 suatu iklim olahraga yang dapat dijadikan tradisi turun temurun untuk masa kini dan yang akan datang.