

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting* pada Tim Ekstrakurikuler Futsal SMK Global Prima *Islamic School*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif signifikan antar kelentukan terhadap akurasi *Shooting*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kelentukan seorang siswa, maka semakin tinggi pula tingkat akurasi *Shooting*-nya. Hal ini menunjukkan bahwa kelentukan, khususnya pada bagian pinggang dan paha, berkontribusi positif terhadap kemampuan siswa dalam melakukan tendangan yang terarah ke gawang.
2. Terdapat hubungan positif signifikan antar keseimbangan terhadap akurasi *Shooting*. Siswa yang memiliki keseimbangan tubuh yang baik mampu menjaga stabilitas tubuh saat menendang bola, sehingga dapat menghasilkan *Shooting* yang lebih akurat. Hasil analisis korelasi memperkuat adanya hubungan yang kuat antara keseimbangan dengan akurasi *Shooting*.
3. Kelentukan dan keseimbangan merupakan dua komponen penting dalam menunjang teknik akurasi *Shooting*. Keduanya saling melengkapi dalam proses melakukan *Shooting* yang efektif dan efisien dalam pertandingan futsal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Disarankan untuk memberikan program latihan tambahan yang

menitikberatkan pada peningkatan kelentukan dan keseimbangan siswa sebagai bagian dari peningkatan keterampilan teknik dasar *Shooting*.

2. Bagi Siswa atau Siswa

Diharapkan lebih giat dalam berlatih komponen kebugaran seperti kelentukan dan keseimbangan, karena terbukti sangat mendukung kemampuan teknis dalam permainan futsal, khususnya akurasi *Shooting*.

3. Bagi Sekolah dan Pembina Ekstrakurikuler

Penting untuk mendukung kegiatan ekstrakurikuler futsal melalui penyediaan sarana latihan yang memadai serta pembinaan yang terprogram dan berkelanjutan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi akurasi *Shooting* seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, maupun aspek psikologis seperti konsentrasi dan kepercayaan diri.

