

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Latihan sasaran terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Nurul Hikmah Jonggol. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis uji-t yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan latihan. Selain signifikan secara statistik, latihan ini juga menunjukkan efektivitas yang tinggi secara praktis, dengan nilai *efekt size* (Cohen's d) sebesar 4.11 yang tergolong dalam kategori sangat besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan sasaran mampu memberikan dampak kuat dan nyata dalam meningkatkan keterampilan shooting futsal peserta.

#### **B. Implikasi**

##### 1. Bagi Guru dan Pembina Ekstrakurikuler

Latihan sasaran dapat menjadi strategi pelatihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan shooting siswa. Latihan ini juga bisa digunakan sebagai variasi metode latihan agar siswa tidak merasa bosan dan tetap termotivasi.

##### 2. Bagi Siswa

Siswa dapat merasakan manfaat langsung dari latihan sasaran, yaitu meningkatnya kemampuan shooting mereka. Hal ini akan memberikan kepercayaan diri yang lebih besar dalam bermain futsal, baik dalam konteks kompetisi maupun permainan rekreatif.

3. Bagi Sekolah:

Penerapan latihan yang terarah seperti latihan sasaran dapat membantu meningkatkan kualitas dan prestasi ekstrakurikuler futsal di sekolah, yang secara tidak langsung juga berkontribusi terhadap citra dan reputasi sekolah.

**C. Keterbatasan Penelitian**

1. Jumlah Sampel Terbatas: Penelitian hanya melibatkan 15 siswa dari satu sekolah, sehingga hasil penelitian ini belum tentu mewakili seluruh populasi siswa futsal tingkat SMA/SMK di daerah lain.
2. Durasi Latihan Relatif Singkat: Penelitian hanya dilakukan dalam rentang waktu beberapa minggu. Mungkin saja hasil yang lebih optimal dapat dicapai apabila latihan dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama.
3. Fokus pada Satu Jenis Latihan: Penelitian ini hanya meneliti latihan sasaran tanpa membandingkannya dengan variasi metode latihan lainnya seperti latihan situasional atau latihan teknik lanjutan.

**D. Saran**

1. Bagi Peneliti Selanjutnya: Disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dari berbagai sekolah serta menggunakan desain penelitian jangka panjang untuk mendapatkan hasil yang lebih generalizable.
2. Bagi Guru/Pelatih: Latihan sasaran sebaiknya dikombinasikan dengan latihan lainnya seperti simulasi pertandingan dan latihan kondisi agar hasilnya lebih menyeluruh terhadap aspek teknis dan taktis permainan futsal.

3. Bagi Sekolah: Perlu disediakan sarana dan prasarana latihan yang mendukung pelaksanaan latihan sasaran, seperti papan sasaran, penanda target, dan stopwatch untuk mengukur kecepatan shooting.