

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai pengaruh *Game-Like Situation Training* terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Bekasi, dapat disimpulkan bahwa metode *Game-Like Situation Training* berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan *shooting* siswa. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik yang menunjukkan adanya peningkatan keterampilan *shooting* yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan, dengan nilai signifikansi hasil uji t sebesar $p_{value} < 0,05$.

Peningkatan tersebut terlihat dari perbandingan nilai rata-rata (*mean*) keterampilan *shooting* pada kelompok eksperimen, yaitu dari 19,10 pada *pretest* menjadi 29,40 pada *posttest*, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang berarti, dengan nilai rata-rata *pretest* 19,10 dan *posttest* 19,00. Selain itu, hasil uji perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan nilai t hitung = $-7,514$ dengan signifikansi 0,000 ($p_{value} < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan keterampilan *shooting* yang signifikan antara kedua kelompok.

Besarnya pengaruh perlakuan juga diperkuat oleh hasil perhitungan *effect size* (Cohen's *d*) sebesar 3,095, yang termasuk dalam kategori sangat besar ($>1,00$). Hal ini menunjukkan bahwa metode *Game-Like Situation Training* tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan dampak yang sangat kuat secara praktis dalam meningkatkan keterampilan *shooting* siswa.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini telah terjawab, yaitu metode *Game-Like Situation Training* berpengaruh secara signifikan dan efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 8 Bekasi.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa penerapan variasi latihan *shooting* dinamis dapat dijadikan salah satu alternatif metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal, khususnya pada siswa tingkat sekolah menengah pertama. Latihan yang bersifat dinamis dapat meningkatkan motivasi, konsentrasi, serta kemampuan teknis siswa dalam situasi permainan yang lebih mendekati kondisi pertandingan sesungguhnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, antara lain:

1. Jumlah sampel penelitian relatif terbatas dan hanya melibatkan siswa ekstrakurikuler futsal di satu sekolah, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas.
2. Penelitian hanya memfokuskan pada satu komponen keterampilan, yaitu ketepatan *shooting*, tanpa mengkaji aspek teknik futsal lainnya.
3. Durasi perlakuan relatif singkat, sehingga pengaruh jangka panjang dari variasi latihan *shooting* dinamis belum dapat diketahui secara mendalam.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Pelatih atau Guru Pembina Ekstrakurikuler

Variasi latihan *shooting* dinamis dapat dijadikan salah satu bentuk latihan yang diterapkan secara rutin dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal untuk meningkatkan ketepatan *shooting* siswa.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh dan aktif dalam setiap variasi latihan yang diberikan agar kemampuan *shooting* dapat berkembang secara optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk:

- a. menggunakan jumlah sampel yang lebih besar,
- b. menambah durasi perlakuan, dan
- c. mengkaji variabel lain seperti kecepatan, *power*, atau pengambilan keputusan dalam permainan futsal