

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pola latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target gawang* Ekstrakurikuler Futsal pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. Secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata kemampuan *shooting on target gawang* pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak sebelum diberikan pola latihan *shooting* 80.27 dengan standar deviasi 7.78
2. Rata-rata kemampuan *shooting on target gawang* pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak sesudah diberikan pola latihan *shooting* 74.67 dengan standar deviasi 4.99
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menggunakan uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (4.122) >  $t_{tabel}$  (df:14) (1.761), dan nilai  $p$  (0.001) < dari 0.05, maka hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target gawang* dalam ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data diatas, maka dapat direkomendasikan hal-hal sebagai berikut.

1. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian serupa, maka disarankan untuk membuat perencanaan yang matang dan teknis lapangan yang tepat sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

2. Adanya penelitian ini dengan menggunakan program latihan shooting on target gawang biasa menjadi sumbangan bagi pelatih tim futsal untuk dapat diterapkan dalam rangka perbaikan proses latihan untuk meningkatkan kemampuan shooting futsal.
3. Memberikan manfaat bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan shooting on target gawang permainan futsal