

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada analisis deskriptif kuantitatif, maka penelitian dapat mengambil kesimpulan secara umum yakni terdapat pengaruh *shoot Training* Terhadap Akurasi *Shooting* Punggung Kaki Pada Permainan Futsal (Studi Eksperimental Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kuburaya) sedangkan kesimpulan secara kusus sebagaiberikut:

1. Kemampuan *Shooting* sebelum diberikan latihan ketepatan pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kuburaya memiliki nilai rata-rata sebesar 22.80, nilai minimum 16, dan nilai maksimum 30.
2. Kemampuan *Shooting* setelah diberikan *treatment shoot training* pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kuburaya memiliki nilai rata-rata sebesar 27.70, nilai minimum 22, dan nilai maksimum 36.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan *shoot training* terhadap akurasi *Shooting* punggung kaki pada permainan futsal (Studi Eksperimental Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kuburaya) hasil tersebut dinyatakan dalam nilai  $t_{hitung} 12.150 > t_{tabel} 2.093$ , dan nilai signifikansi  $0.000 < 0,05$ . Besarnya peningkatan akurasi tendangan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4.90.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat peneliti kemukakan adalah, sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, dalam memilih calon pemain/atlet yang akan dibina hendaknya selalu memperhatikan karakteristik fisik dari cabang olahraga tersebut. Lebih lanjut, hendaknya memperhatikan faktor bakat yang memungkinkan untuk dikembangkan melalui latihan-latihan.

2. Bagi siswa atau atlet, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa atau atlet tersebut di masa yang akan datang, dan sebagai salah satu referensi bagi siswa atau atlet untuk mengembangkan kemampuan yang telat dicapai.
3. Bagi peneliti atau mahasiswa olahraga dan Kesehatan IKIP-PGRI Pontianak, hendaknya dengan adanya penelitian ini dapat mengadakan penelitian lebih lanjut terhadap variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.