

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data yang telah dilakukan, maka penulis menarik kesimpulan mengenai pengaruh latihan target terhadap peningkatan akurasi shooting pemain futsal, sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting pada pemain futsal dengan menggunakan latihan *target*.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting pada pemain futsal dengan latihan tanpa treatment.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Secara garis besar hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait terutama bagi seorang pelatih sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan melatih futsal khususnya pada kemampuan akurasi shooting. bagi seorang pemain dapat mempelajari hal-hal yang dibutuhkan untuk mendukung dalam melakukan *shooting*

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang akan peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan penelitian. Peneliti berharap agar beberapa saran berikut dapat bermanfaat khususnya untuk peneliti dan umumnya bagi para semua pihak yang membaca serta berkaitan dengan kepelatihan. Adapun ada beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau Pembina olahraga, peneliti menyarankan dalam meningkatkan akurasi shooting dengan menggunakan latihan *target* yang lebih baik dan efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman

tujuan latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti pentingnya dari tujuan latihan tersebut.

2. Latihan target ini juga dapat menjadi variasi latihan serta lebih bervariasi lagi oleh pelatih sehingga menjadi variasi baru bagi pemain futsal. Hal ini bertujuan agar proses berlangsungnya latihan tidak membosankan, dan membuat pemain tidak jenuh dalam berlatih. Oleh karena itu seorang pelatih harus mempunyai beragam variasi atau bentuk latihan.
3. Berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dan dikaji lebih dalam lagi sehingga penelitian selanjutnya akan jauh lebih baik