

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan lunge memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada siswa SD. Hal ini dibuktikan melalui uji paired sample t-test yang menghasilkan nilai signifikansi < 0.05 , yaitu 0.000, yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan perlakuan.. Dengan demikian, latihan ini dapat dijadikan salah satu metode efektif untuk melatih keterampilan futsal, khususnya dalam meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pada siswa SD yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan terkait pengaruh latihan lunge terhadap akurasi *shooting* dalam keterampilan futsal pada siswa SD, terdapat saran yaitu sebagai berikut:

1.) Siswa SD

Latihan lunge ini diharapkan dapat diterapkan dan diimplementasikan dengan secara teratur serta konsisten oleh siswa SD, ketika melakukan kegiatan ekstrakurikuler futsal. Tujuan latihan ini untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting*, sehingga bisa menghasilkan yang maksimal dan menciptakan banyak peluang atau gol.

2.) Guru Olahraga/Pelatih

Guru olahraga/pelatih diharapkan dapat menggunakan metode latihan lunge ini untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pada futsal dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, serta memberikan program ini secara teratur dan konsisten, dikarenakan latihan lunge bertujuan melatih kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan tubuh, sehingga lunge juga bisa menjadi manfaat yang baik kepada siswa SD. Kemudian diharapkan dapat mempertimbangkan latihan lunge

sebagai bagian dari rutinitas latihan yang diberikan kepada siswa. Dengan pendekatan latihan yang terstruktur dan berfokus pada penguatan otot serta kontrol tubuh, siswa tidak hanya akan mengalami peningkatan dalam akurasi *shooting*, tetapi juga dalam aspek kebugaran jasmani secara keseluruhan.

3.) Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendukung kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan menyediakan fasilitas yang memadai, seperti lapangan yang baik dan perlengkapan latihan yang mendukung. Selain itu, sekolah juga perlu menjadwalkan program latihan secara rutin dan memastikan pelatih yang bertugas memiliki kompetensi yang sesuai. Latihan seperti lunges bisa menjadi bagian dari program ini karena selain membantu meningkatkan kemampuan futsal, juga bermanfaat untuk kesehatan dan kekuatan fisik siswa SD. Dengan dukungan ini, sekolah dapat membantu siswa mengembangkan potensi mereka, baik di bidang olahraga maupun secara fisik.

4.) Penelitian selanjutnya

Berdasarkan kekurangan yang ditemukan pada penelitian ini. Penelitian berikutnya diharapkan untuk subjek penelitian diharapkan lebih besar seperti dari jumlah partisipannya. Kemudian untuk penelitian selanjutnya diharapkan adanya perbandingan dari latihan lunges dengan latihan yang lain guna melihat seberapa besar pengaruh dan peningkatan yang signifikan dari kelompok yang berbeda.