

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan, penghitungan, dan penganalisisan data, maka dapat ditarik kesimpulan adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *motor ability* terhadap keterampilan *passing-stopping* klub ekstra kulikuler futsal SMK Negeri 3 Cimahi.
2. Variabel X3 (kelincahan) adalah variabel yang paling berpengaruh terhadap variabel Y (*passing-stopping*).

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan dan kemukakan, ada beberapa hal yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih futsal khususnya klub futsal SMK Negeri 3 Cimahi, hendaknya lebih baik lagi dalam penyusunan program latihan diharapkan khususnya faktor fisik dan teknik harus lebih ditingkatkan lagi. Selain juga faktor taktik dan mental yang tidak boleh dilupakan juga.
2. Bagi para atlet futsal khususnya klub futsal SMK Negeri 3 Cimahi, senantiasa menjaga dan meningkatkan terus kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keterampilan teknik yang baik akan dapat dipertahankan lebih lama ketika dalam pertandingan apabila seorang atlet didukung pula oleh kemampuan fisik yang baik. Serta diharapkan kepada para atlet agar senantiasa menumbuhkan kesadaran dirinya untuk terus meningkatkan kemampuannya dan tidak cepat puas dengan kemampuan yang sudah dimiliki sebelumnya. Sehingga dalam melaksanakan setiap menu latihan, dapat dilakukan dengan serius, semangat, dan penuh kesadaran diri akan pentingnya setiap materi yang diberikan oleh pelatih.
3. Bagi para rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang profil fisik dan teknik pada permainan futsal, penulis menganjurkan untuk meneliti

tingkatan yang lebih baik lagi. Sehingga dari hasil penelitian tersebut dapat dijadikan rujukan yang lebih baik lagi dalam mempersiapkan calon-calon atlet penerus yang siap dalam memasuki kompetisi yang lebih berat lagi.

4. Bagi para peneliti selanjutnya yang masih berkaitan dengan penelitian yang dilakukan penulis, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan kajian yang lebih mendalam sehingga hasilnya dapat diterapkan di dunia kepelatihan, teknologi, ataupun pendidikan.