

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah tidak ada perbedaan antara tendangan dengan ujung kaki dan tendangan dengan punggung kaki terhadap kecepatan dan ketepatan *Shooting* 10m cabang olahraga futsal. Apabila dilihat dari rata-rata skor uji t skor tendangan dengan punggung kaki lebih tinggi daripada rata-rata skor tendangan dengan ujung kaki terhadap kecepatan dan ketepatan *Shooting* tetapi perbedaannya sangat kecil. Dengan demikian jika sering dilakukan dalam latihan, tendangan dengan punggung kaki dan tendangan dengan ujung kaki akan efektif untuk *Shooting* 10m cabang olahraga futsal.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi Unit Kegiatan Mahasiswa

Diharapkan dapat menambah jam pelaksanaan kegiatan UKM futsal putra khususnya yang mengikuti liga bandung, dari seminggu dua kali menjadi seminggu tiga dan lebih efektif dalam memanfaatkan waktu latihan.

2. Bagi Pelatih

Diharapkan memberikan latihan yang terprogram, seperti latihan teknik, latihan taktik serta latihan tanding dengan tim lain. Selain itu, pelatih hendaknya dapat mengintensifkan latihan dan memotivasi pemain untuk selalu giat berlatih.

3. Bagi Pemain

Diharapkan agar berlatih lebih banyak lagi di luar UKM seperti menambah jam latihan di luar kegiatan UKM, dan selalu termotivasi untuk berlatih.

4. Bagi Rekan

Menyarankan bagi teman – teman peneliti untuk mengobservasi kecepatan



dan ketepatan *shoot* club profesional, untuk mengetahui apakah kecepatan dan ketepatan *shoot* club profesional terdapat perbedaan yang signifikan, karena dalam penelitian ini tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara menendang dengan ujung kaki dan menendang dengan punggung kaki terhadap kecepatan dan ketepatan *Shooting* 10 meter dari para pemain futsal UPI yang bermain di Liga Bandung.