

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Keterampilan teknik dasar *passing* atlet futsal putri POMNAS Jambi memiliki kategori baik dengan rentang 7-8 sebanyak 8 orang dengan persentasi 57%, Keterampilan teknik dasar *shooting* atlet futsal putri POMNAS Jambi memiliki kategori baik dengan rentang 7-8 sebanyak 11 orang dengan persentasi 79%.

5.2 Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Sebagai data untuk melakukan evaluasi atau tambahan program latihan khususnya teknik dasar
2. Dapat dijadikan gambaran atau bahan sebagai pemberian latihan tentang pemilihan latihan teknik dasar.
3. Hasil penelitian diharapkan dapat berguna dalam meningkatkan keterampilan dasar sehingga dapat menambah prestasi olahraga futsal putri di Kota Jambi.
4. Bagi Universitas Jambi. Sebagai dorongan paraatlet agar lebih giat berlatih untuk prestasi POMNAS Universitas Jambi yang Lebih baik
5. Bagi mahasiswa agar memiliki semangat untuk menjadi atlet yang berprestasi khususnya olahraga futsal sebagai atlet POMNAS Jambi.