

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh pengaruh Latihan kemampuan menggunakan media *resistance band* terhadap keberhasilan *shooting* pada *club* futsal BSCM.ID. Tes awal = (775.77) sedangkan jumlah keseluruhan tes akhir ( $\sum$  Tes akhir = 791.24) perbedaan nilai dari tes awal dan tes akhir sebesar  $\sum d = -15.68$  dan nilai variasi dari tes awal dan tes akhir  $\sum d^2 = 1.093$

Di simpulkan bahwa: Dari hasil MD tes awal dan tes akhir penelitian mempunyai  $T_{hitung}$  adalah -1,96 sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh Latihan beban media *resistance band* terhadap keberhasilan *shooting* pada masing-masing pemain *club* Futsal BSCM.ID, dikarenakan  $T_{hitung}$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel}$ , dengan nilai  $-15,6 < 2.262$  .

Untuk peningkatan antara *pre- test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) adalah -15.68. atau peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* adalah presentase nya mencapai sebesar -15%. Maka hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak, sehingga hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan media *resistance band* terhadap Keberhasilan Shooting ke gawang futsal *club* BSCM.ID.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian di atas, maka dapat dikemukakan saran – saran sebagai berikut:

##### 5.2.1 Bagi guru

Bagi guru dan pelatih olahraga, dalam upaya pencapaian peningkatan kemampuan *shooting* bagi atlet maupun pelajar hendaknya diawali dengan

pencarian bibit atlet yang baik. Kemudian diberikan latihan – latihan dengan program yang lebih mendukung dalam peningkatan kemampuan *shooting* lebihterfokus terhadap bagaimana melatih kondisi fisik dengan program yang lebih efisien.

### **5.2.2 Bagi sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan *shooting* pada *club* futsal BSCM.ID.

### **5.2.3 Bagi mahasiswa**

Diharapkan bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang lebih relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.