

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

1.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketepatan tendangan penalty siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Merangin dengan melihat nilai sig sebesar 0,006 dimana nilai sig tersebut lebih kecil dari 0,05.

1.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Daya ledak Otot Tungkai, dan keseimbangan memiliki hubungan dengan Ketepatan penalti Dengan demikian hal tersebut dapat digunakan oleh pelatih untuk meningkatkan ketepatan penalti.
2. Menjadi catatan bagi peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 9 Merangin mengenai data Kekuatan Daya ledak Otot Tungkai, keseimbangan, dan Ketepatan penalti.

1.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai ketepatan penalti kurang sebaiknya lebih ditingkatkan lagi dengan melatih kekuatan otot tungkai dan keseimbangan.
2. Bagi pelatih selalu melakukan tes fisik dan keterampilan sehingga dapat terpantau keterampilan siswanya dalam permainan futsal.

3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi Ketepatan penalti dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

