

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan berikut dapat dibuat berdasarkan temuan dan pembahasan yang telah disajikan: Hipotesis pertama, H_0 ditolak, sedangkan hipotesis H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara kemampuan menembak dengan kekuatan otot tungkai dan perut pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Ada hubungan sebesar 97% antara kekuatan otot tungkai dan kemampuan menembak, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai korelasi terhitung sebesar 0,979. Hipotesis kedua sebagaimana ditunjukkan oleh penerimaan H_2 dan penolakan hipotesis nol kedua, H_0 , siswa futsal di SMP Negeri 7 Muaro Jambi juga menunjukkan hubungan yang substansial antara kemampuan menembak dan kekuatan otot perut. Kemampuan menembak dan kekuatan otot perut berkorelasi sebesar 98%, menurut nilai korelasi terhitung sebesar 0,985. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa anak-anak yang memiliki otot tungkai dan inti yang lebih kuat akan menjadi penembak yang lebih baik.

5.2 Saran

Saran berikut dapat dibuat setelah meninjau secara saksama kesimpulan-kesimpulan yang disebutkan di atas, yang telah didukung oleh hasil-hasil perhitungan:

1) Bagi Sekolah

Diharapkan kegiatan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan seminggu dua kali, bukan satu kali.

2) Bagi Guru/Pelatih

Diharapkan untuk membagikan instruksi terorganisasi yang terdiri dari permainan latihan tim, latihan teknis, dan latihan taktis. Selain itu, guru harus membuat sesi pelatihan lebih intens dan mendorong siswa untuk berlatih secara teratur.

3) Bagi Siswa

Bergabung dengan kelompok futsal di lingkungan sekitar merupakan salah satu cara agar siswa terdorong untuk berlatih di luar kelas. Mereka juga harus berperan aktif dalam setiap kegiatan dan menjaga motivasi mereka untuk terus menjadi lebih baik.

4) Bagi Peneliti Lain

Hasil studi ini bisa diambil untuk pedoman dan sumber inspirasi khususnya untuk penelitian tentang keberhasilan teknik shooting futsal.