

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa metode latihan target sasaran selama 60 menit memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 12 Tambun Selatan. Hal ini dibuktikan dengan Thitung sebesar 18,84 yang lebih besar dari Ttabel sebesar 2,09 pada tingkat signifikansi (α) = 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa metode latihan target sasaran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 12 Tambun Selatan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa saran berikut:

2. Bagi para pelatih futsal, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk melatih ketepatan shooting para pemain mereka.
3. Bagi pemain, hasil ini dapat dijadikan pedoman bahwa memiliki tingkat ketepatan shooting yang baik dapat meningkatkan performa permainan seorang atlet.
4. Bagi peneliti lain, disarankan untuk menambah jumlah sampel agar mendapatkan hasil yang lebih optimal.