

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* bola Atlit Futsal Bangsal 13 fc.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan Otot Punggung dengan hasil *shooting* bola siswa Bangsal 13 fc.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara antara Kekuatan otot tungkai dan *Kelentukan Otot Punggung* dengan hasil *shooting* bola Bangsal 13 fc.

Hal ini diketahui berdasarkan besarnya nilai korelasi 0,488 hal ini menunjukkan pengaruh yang sedang. Sedangkan kontribusi atau sumbangan secara simultan variabel Kekuatan Otot Tungkai dengan Kelentukan Otot Punggung adalah 23,8% sedangkan 76,2% ditentukan oleh variabel lain.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian.

Berdasarkan kesimpulan di atas hasil penelitian ini dapat diimplikasikan sebagai berikut.

1. Menjadi bahan referensi dan masukan bagi Bangsal 13 fc tentang data Kekuatan otot tungkai dan *Kelentukan Otot Punggung* terhadap hasil *shooting* futsal akademi bola Bangsal 13 fc.
2. Menjadi bahan informasi bagi pelatih dan orang tua tentang faktor-faktor yang dapat mendukung kemampuan *shooting* futsal akademi Bangsal 13 fc.
3. Menambah wawasan dan pengetahuan pemain sehingga dapat mengelola diri untuk berlatih dan mengasah kemampuan.

5.3 Keterbatasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa. Kekuatan otot tungkai dan *Kelentukan Otot Punggung* mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil *shooting* futsal akademi di Bangsal 13 fc. Adapun keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

1. Dalam pengambilan data kurang maksimal karena lapangan yang futsal terbatas dalam waktu penyewaannya sehingga atlet mungkin tergesah-gesah dalam melakukannya.
2. Bola yang dimiliki ada 3 akan tetapi sudah rusak tinggal 2 yang layak pakai merk bolanya.
3. Di musim pandemic corona 19, banyak atlet yang tidak maksimal dalam melakukan latihan.

5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disimpulkan yaitu:

1. Dari hasil penelitian ini, yang memberikan materi hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang lain selain Kekuatan otot tungkai dan Kelentukan Otot Punggung .
2. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terhadap hasil *shooting* bola dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang lain selain Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung.