

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5. 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* pada atlet futsal putra di Club Academy Anima Binjai.
2. Ada hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap hasil *shooting* pada atlet futsal putra di Club Academy Anima Binjai.
3. Ada hubungan antara keseimbangan terhadap hasil *shooting* pada atlet futsal putra di Club Academy Anima Binjai.
4. Ada hubungan antara *power* otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan keseimbangan terhadap hasil *shooting* pada atlet futsal putra di Club Academy Anima Binjai.

5.2. Saran

Berdasarkan *kesimpulan* tersebut di atas, dapat disarankan beberapa hal, antara lain :

1. Bagi Pemain

Perlu memperhatikan latihan *power* otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap hasil *shooting* agar termotivasi dan lebih semangat dalam berlatih.

2. Bagi Pelatih

Bagi para pelatih futsal, diharapkan menerapkan latihan *power* otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan keseimbangan terhadap hasil *shooting* saat pelatihan futsal dengan berbagai bentuk model latihan.

