

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **4. Kesimpulan dan Saran**

#### **4.1. Kesimpulan**

Berdasarkan pada hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal Bersama FS Medan Tahun 2021.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Panjang Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal Bersama FS Medan Tahun 2021.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal Bersama FS Medan Tahun 2021.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang tungkai, Keseimbangan dan Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal Bersama FS Medan Tahun 2021.

#### **5.2. Saran**

sebagai saran yang dapat penulis ajukan berkaitan dengan kesimpulan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Agar pelatih lebih merencanakan program latihan untuk melatih Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang tungkai, Keseimbangan karena dinilai mampu untuk meningkatkan Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal
2. Peneliti yang lain hendak melakukan penelitian sejenis agar meneliti faktor lain diluar peneliti yang mungkin berhubungan dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal.