

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti mengenai pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet club futsal opanindo Banda Aceh, maka penulis dapat mengemukakan kesimpulan sebagai berikut:

Nilai rata-rata pengaruh latihan *resistance band*, terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet club futsal opanindo Banda Aceh dengan rata-rata sebesar 2. Untuk taraf signifikan nyata  $\alpha = 0,05$ , sampel penelitian sebanyak 22 orang, dengan t-tes sebesar 0,2 dan t-tabel sebesar 2.085. Hal ini dapat disimpulkan bahwa t-tes < t-tabel ( $0,2 < 2,085$ ) sehingga tidak terdapat kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet club futsal Opanindo Banda Aceh, yang berarti hipotesis yang penulis ajukan bahwa “terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet club futsal opanindo Banda Aceh” tidak dapat diterima kebenarannya.

#### **5.2 Saran-saran**

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah peneliti kemukakan di atas dan berdasarkan hasil dari penelitian peneliti, maka dapat dikemukakan beberapa saran antara lain:

1. Bagi Pelatih maupun guru olahraga agar selalu memperhatikan program latihan yang diberikan, tidak lupa juga untuk melatih mental atlet selain latihan fisik dan teknik. Dalam latihan fisik peneliti menyarankan kepada guru olahraga atau pelatih yang terdapat di sekolah tersebut agar melatih fisik dominan untuk masing-masing cabor.

2. Dalam menyusun program latihan beban, sebaiknya pelatih/ guru olahraga menerapkan prinsip individualitas, agar latihan beban tersebut lebih efisien dan efektif bagi peningkatan hasil akhir olahraga futsal.
3. Penelitian ini hanya memiliki satu faktor yang dianggap terjangkau dalam menentukan hasil kemampuan akurasi *shooting* yaitu latihan *resistance band*. Disarankan kepada para peneliti yang lain untuk mengadakan penelitian terhadap faktor penentu yang lain, misalnya fleksibilitas, koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan bagian tubuh lainnya.
4. Sebagai wawasan bagi peneliti dan pembaca tentang peningkatan kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal club Opanindo Banda Aceh.