

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *power* otot tungkai dengan akurasi *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 12 Banda Aceh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,68, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara *power* otot tungkai (X) dan akurasi *shooting* (Y). Berdasarkan kriteria interpretasi korelasi, nilai tersebut termasuk dalam kategori “cukup kuat”. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar *power* otot tungkai yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula tingkat akurasi *shooting*-nya dalam permainan futsal.
2. Berdasarkan hasil uji signifikansi dengan rumus t , diperoleh t Hitung = 2,62 dan t Tabel = 1,86 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan $dk = 8$. Karena t Hitung $>$ t Tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan akurasi *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 12 Banda Aceh.
3. Hasil perhitungan koefisien determinasi (KP) menunjukkan bahwa *power* otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 46,24% terhadap kemampuan akurasi *shooting*, sedangkan sisanya 53,76% dipengaruhi oleh faktor-faktor

lain di luar variabel penelitian, seperti daya ledak otot kaki, koordinasi tubuh, teknik dasar menendang, keseimbangan, serta latihan yang rutin dan berkesinambungan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa *power* otot tungkai memiliki peranan penting dalam meningkatkan akurasi *shooting* pada permainan futsal. Oleh karena itu, program latihan bagi siswa futsal sebaiknya menekankan peningkatan kekuatan otot tungkai, diimbangi dengan latihan koordinasi dan teknik menendang agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih dan atlet diharapkan agar terus melatih *power* otot tungkai secara berkelanjutan melalui program latihan yang terarah dan rutin, sehingga dapat meningkatkan akurasi *Shooting* secara maksimal sesuai dengan performa yang diharapkan.
2. Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melanjutkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar dan variabel tambahan seperti kekuatan otot kaki, koordinasi tubuh, atau kecepatan reaksi, agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif serta dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia olahraga futsal.