

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Melalui serangkaian tes, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara Kekuatan dengan keberhasilan penalti siswa ekstrakurikuler futsal SMA N Patikraja.
2. Terdapat hubungan antara Kecepatan dengan keberhasilan penalti siswa ekstrakurikuler futsal SMA N Patikraja.
3. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan keberhasilan penalti siswa ekstrakurikuler futsal SMA N Patikraja.
4. Terdapat hubungan antara Daya Ledak dengan keberhasilan penalti siswa ekstrakurikuler futsal SMA N Patikraja.
5. Terdapat hubungan antara Koordinasi Mata dan Kaki dengan keberhasilan penalti siswa ekstrakurikuler futsal SMA N Patikraja.
6. Terdapat hubungan antara kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi mata dan kaki dengan keberhasilan penalti.
7. Terdapat sumbangan yang diberikan oleh kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi dengan keberhasilan penalti siswa ekstrakurikuler dengan nilai SE sebesar 59,4% dari total SR 100% .

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah dalam penelitian terhadap kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMA N Patikraja, yaitu :

1. Bagi pelatih futsal pada umumnya, khususnya pelatih futsal SMA N Patikraja disarankan untuk melatih kekuatan fisik, koordinasi mata dan kaki dan test penalti serta unsur-unsur kondisi fisik lainnya secara terprogram, sistematis dan kontiniu.
2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya futsal SMA N Patikraja disarankan dapat meningkatkan kekuatan otot lengan kekuatan fisik, koordinasi mata dan kaki dan test penalti dan unsur-unsur kondisi fisik lainnya dengan cara melakukan latihan secara disiplin, sistematis dan berkesinambungan. Serta

selalu berupaya menjaga konsumsi makanan terhadap makanan yang bergizi, serta mengimbangnya dengan istirahat yang cukup.

3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

