

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mengacu pada temuan dari studi yang sebelumnya dilaksanakan pada sampel penelitian di SMA N 1 Salem, menunjukan adanya kontribusi antara kekuatan otot tungkai, konsentrasi, serta koordinasi mata kaki dengan akurasi *shooting*. Konsentrasi berperan ketika memusatkan perhatian terhadap target dan situasi pertandingan, koordinasi mata kaki berperan dalam mendukung dalam perkenaan bola dan arah tendangan, sedangkan kekuatan otot tungkai mendukung dalam pemberian daya dorong untuk memberikan kekuatan dan kontrol tendangan. Ketiga variabel tersebut memberikan kontribusi positif pada ketepatan *shooting*, aspek tersebut menunjukan bahwa peningkatan dari masing – masing variabel akan diikuti oleh peningkatan ketepatan *shooting*.

Hasil tersebut tertuang dengan besaran nilai yang diberikan dari nilai yang sudah terhitung hasilnya sebagai berikut:

1. Konsentrasi dengan ketepatan *shooting* memiliki kontribusi dengan besaran sumbangan efektif 12,88% dan sumbangan relatif sebesar 27,24%. Hasil tersebut menunjukan bahwa ketepatan *shooting* menyumbang 27,24% kontribusinya terhadap ketepatan *shooting* pada penelitian yang telah dilakukan.
2. Kontribusi koordinasi mata-kaki pada akurasi *shooting* tercatat dengan angka 17,79% untuk SE dan 37,62% untuk SR. Hal tersebut memperlihatkan bahwasanya 37,62% dari total pengaruh yang diteruskan oleh variabel-variabel dalam kajian ini bersumber dari keterampilan koordinasi mata dan kaki.
3. Kontribusi kekuatan otot tungkai pada akurasi *shooting* tercatat berjumlah 16,62% bagi SE dan 35,14% untuk SR. Hasil tersebut menandakan bahwasanya 35,14% dari keseluruhan total pengaruh variabel bebas dalam kajian ini bersumber dari faktor kekuatan otot tungkai.
4. Secara simultan, variabel konsentrasi dan koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi berjumlah 44,9% terhadap akurasi *shooting*, dengan

nilai koefisien korelasi mencapai 0,670. Adapun 55,1% sisanya diberikan dampak oleh faktor-faktor lain di luar cakupan variabel yang diinvestigasi dalam riset ini.

5. Gabungan variabel kekuatan otot tungkai serta konsentrasi memperlihatkan signifikansi dalam keterkaitannya terhadap nilai koefesien korelasi 0,678 dan kontribusi simultan berjumlah 46%. Adapun 54% sisanya merupakan dampak dari faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam kajian ini.
6. Secara bersamaan, kekuatan otot tungkai yang dipadukan dengan koordinasi mata-kaki memberikan dampak hingga 46,5% terhadap akurasi *shooting*, dengan koefisien korelasi 0,682. Selebihnya ditentukan oleh variabel eksternal yang tidak dimasukkan kajian.
7. Dampak dari kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, hingga konsentrasi secara kolektif pada akurasi shooting mencapai 47,3% dengan nilai korelasi 0,688. Hal tersebut mengindikasikan bahwasanya 52,7% variansi variabel terikat diberikan dampak oleh faktor lain di luar lingkup riset.
8. Nilai dari sumbangan efektif dan relatif pada penelitian ini tentunya beragam. Nilai SE dan SR dari konsentrasi sebesar 12,88% dan 27,24%. Untuk nilai SE dan SR dari koordinasi mata kaki sebesar 17,79% untuk SE dan 37,62% untuk SR. Nilai SE dan SR yang didapatn kan oleh kekuatan otot tungkai sebesar 16,62% bagi SE dan 35,14% untuk SR.

Hasil ini tentunya dapat menjadi acuan bagi pelatih SMA Negeri 1 Salem dalam memberikan materi latihan yang dapat meningkatkan tingkat aspek - aspek yang diteliti dalam penelitian ini pada tahap yang optimal bagi masing – masing atlet.

B. Saran

1. Bagi peserta ekstrakurikuler diharapkan dapa meningkatkan kesadaran akan betapa pentingnya latihan dengan semangat, sungguh – sungguh, disiplin, fokus dan komitmen. Setiap latihan yang diberikan harus diikuti secara menyeluruh baik dari segi teknik, taktik maupun fisik. Latihan secara mandiri juga diperlukan untuk menambah kapasitas diri masing – masing.

2. Bagi pelatih tentunya dapat memberikan latihan yang lebih terstruktur dan terukur, latihan tidak hanya berfokus pada teknik, taktik maupun fisik, akan tetapi aspek psikologis seperti konsentrasi dapat juga diberikan latihan untuk membantu memberikan kemampuan *shooting* yang lebih optimal. Penerapan latihan *shooting* tentunya dibarengi dengan latihan *shooting* bola dinamis, mengingat hasil dari penelitian yang didapatkan pada bagian ketepatan *shooting* berada pada kategori sedang.
3. Bagi peneliti selanjutnya mengingat dengan adanya keterbatasan sampel dan hanya ada tiga faktor yang diteliti, disarankan untuk penelitian berikutnya bisa mempertimbangkan faktor lain yang memungkinkan ada kontribusinya terhadap ketepatan *shooting*. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas objek penelitian dan menggunakan penelitian jenis eksperimen supaya hasil yang didapatkan lebih maksimal.

