

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, diskriminasi, tes penelitian, dan diskusi, dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai memiliki korelasi positif dengan hasil *shooting*, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa jika variabel X<sub>1</sub> Daya ledak otot tungkai dan X<sub>2</sub> Panjang tungkai ditingkatkan akan mampu memberikan kontribusi untuk peningkatan hasil *shooting*.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil yang telah peneliti olah, peneliti dapat mengimplikasikan-nya sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai seorang siswa berdampak pada *shooting* yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Samarinda, dimana seorang siswa yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, akan mendapatkan hasil *shooting* yang maksimal.
2. Panjang Tungkai terhadap hasil *shooting* keterkaitan serta berkorelasi dengan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal futsal SMP Negeri 4 Samarinda.

## C. Saran

### 1. Siswa

- a. Agar lebih meningkatkan power dalam melakukan *shooting*, dengan cara berlatih secara rutin dan teratur sesuai porsi yang diberikan oleh pelatih agar mendapatkan hasil yang di inginkan.
- b. Agar bisa melakukan kegiatan kegiatan di luar jadwal latihan guna meningkatkan serta menyeimbangkan power otot tungkai dan panjang tungkai agar bisa menghasilkan hasil *shooting* yang lebih baik.

2. Bagi Pembina ekstrakurikuler agar bisa bekerjasama dengan pelatih untuk memberikan siswa sarana dan prasarana latihan yang memadai dan memungkinkan guna meningkatkan prestasi siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Samarinda.

3. Bagi pelatih agar bisa membuat suasana latihan lebih menarik melalui program program latihan yang diberikan agar anak didik lebih bersemangat mengikuti latihan.