BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan dari permasalahan yang telah dijabarkan dan diperkuat dengan data dari deskripsi kerangka teoritis, data penelitian yang telah dilakukan, dan juga analisa data yang sudah dilaksanakan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

Bola kandungan udara mengalami penurunan daya tahan tekanan bola lebih besar ($\overline{x}_1$ = 0,660 atm) dibandingkan dengan bola kandungan nitrogen ($\overline{x}_2$ = 0,746 atm) pada klub peserta Kompetisi Tangrang Raya *Futsal League.*

B. SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah ada, beberapa saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini yaitu, diantaranya:

1. Kepada seluruh mahasiswa olahraga, atlet, pelatih, perangkat pertandingan, *event orgenaizer (EO)* kegiatan olahraga maupun masyarakat pada umumnya pemilihan bola dengan kandungan nitrogen lebih dianjurkan pada suatu kompetisi futsal maupun kompetisi olahraga lainnya demi mencegah penurunan tekanan bola yang besar dalam pertandingan

2. Bagi para peneliti selanjutnya, untuk penelitian lanjutan dalam mengetahui manfaat lain dari nitrogen disarankan seperti membandingkan kecepatan bola saat di tendang, tingkat penguasaan bola saat dikontrol, tingkat akurasi bola saat melakukan tendangan ke gawang dan lain sebagainya.
3. Apabila ingin mengetahui manfaat yang sama dari nitrogen dalam penelitian ini, perlu di uji cobakan pada cabang olahraga lain yang menggunakan alat yang sama yaitu bola, sehingga penelitian ini memiliki kegunaan serta manfaat baik yang sama pada cabang olahraga lain.