

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan Latihan *Box Jump* terhadap Peningkatan *Power Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Yadika 2
2. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan Latihan *Barrier Hops* terhadap Peningkatan *Power Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Yadika 2.
3. Latihan *Barrier Hops* lebih efektif terhadap peningkatan *Power Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Yadika 2.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka pada kesempatan ini peneliti memberikan hasil saran sebagai berikut:

1. Seiring berkembangnya olahraga futsal peneliti menyarankan untuk dapat memperhatikan setiap aspek yang dapat meningkatkan *power shooting* yang dapat menunjang siswa dalam bermain futsal.
2. Bagi siswa ataupun atlet dapat meningkatkan pengetahuan dan teknik latihan dalam peningkatan *power shooting*.

3. Bagi pembina olahraga berguna untuk memandu bakat, minat dan kemampuan dalam meningkatkan *power shooting* pada kedua latihan tersebut.
4. Pelatih dan guru harus banyak memberikan variasi gerakan baru sehingga para siswa atau atlet memiliki pembedaharaan gerak yang banyak menghasilkan peningkatan *power shooting*.