

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan *calf raises* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* dalam futsal. Peningkatan kekuatan otot betis yang diperoleh dari latihan ini berkontribusi terhadap peningkatan akurasi dan kekuatan tembakan pemain. Dengan demikian, latihan *calf raises* dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program latihan fisik bagi pemain futsal yang ingin meningkatkan kemampuan *shooting* mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam bidang pelatihan futsal dan menunjukkan bahwa penguatan otot betis melalui latihan *calf raises* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada keberhasilan tim dalam kompetisi.

Berdasarkan hasil analisis data serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa latihan *calf raises* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Bojonegoro. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi probabilitas sebesar 0,00 ($\text{sig.} < 0,05$), sehingga H_1 diterima. Jika dilihat dari nilai rata-rata, baik pada *pretest* maupun *posttest* hasil *shooting* siswa ekstrakurikuler menunjukkan kenaikan nilai yang cukup baik. Dimana nilai rata-rata *pretest* sebesar 25,72 dan kemudian nilai rata-rata *posttest* menjadi 28,61. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian treatment atau perlakuan *calf raises* mampu memberikan perubahan yang lebih baik terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Bojonegoro.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, penulis bermaksud memberikan beberapa saran yang semoga bermanfaat bagi lembaga maupun peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

- 1) Untuk pelatih, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terbukti bahwa latihan *calf raises* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* dalam

permainan futsal. Oleh karena itu, disarankan kepada para pelatih untuk memilih metode latihan *calf raises* guna meningkatkan kemampuan *shooting* para pemain futsal.

- 2) Untuk sekolah, penting untuk menyediakan fasilitas dan mendukung kegiatan ekstrakurikuler peserta didik agar dapat meningkatkan kemampuan dan mendapatkan prestasi secara maksimal.
- 3) Untuk peneliti berikutnya, disarankan untuk melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian. Selain itu disarankan untuk mengembangkan topik penelitian dengan cakupan yang lebih luas atau dalam konteks yang berbeda.

