

BAB V PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan maka hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Bahwa dalam latihan aksi dan reaksi dapat meningkatkan teknik dasar *shooting* futsal pada atlet *club sgiu friends* futsal Kota Bekasi. Hal ini dikarenakan dengan penerapan latihan yang tepat akan memperoleh hasil maksimal. Selain itu, latihan aksi dan reaksi memberikan pengaruh yang lebih terhadap kemampuan *shooting*. Hal ini dikarenakan oleh banyak atlet yang lebih senang dengan menggunakan latihan aksi dan reaksi yang tidak rumit karena latihan aksi dan reaksi ini tidak menjenuhkan atlet. Aksi dan reaksi merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan dan kecepatan dalam teknik dasar *shooting* dalam permainan futsal, sehingga pemilihan latihan aksi dan reaksi yang sangat direkomendasikan, serta latihan harus realistis dengan permainan futsal yang sebenarnya. Dan hasil analisis statistik antara *pre-test* dan *post-test* aksi dan reaksi dalam meningkatkan teknik dasar *shooting* futsal terhadap atlet *club sgiu friends* futsal Kota Bekasi menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

Dari hasil Uji Homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai *shooting* bola jalan signifikansi sebesar 0,203 lebih besar dari 0,05 ($0,203 > 0,05$), sedangkan nilai *shooting* bola diam signifikansi sebesar 0,171 lebih besar dari 0,05 ($0,171 > 0,05$). Karena signifikansi lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari 30 sampel yang homogen. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pre-test* dan *post-test* memiliki populasi yang homogen.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh aksi dan reaksi dalam meningkatkan teknik dasar *shooting* futsal terhadap atlet *club sgiu friends* futsal kota bekasi. Berdasarkan output reliabilitas tersebut, dapat dinyatakan bahwa nilai *shooting* bola jalan untuk data *pre-test* sebesar 0.781. Nilai tersebut > 0.60 . Begitupun juga dengan data *post-test* yang memberikan hasil *shooting* bola diam sebesar $0.744 > 0.60$. Artinya, data penelitian *pre-test* dan *post-test* dinyatakan

reliabel untuk dapat dipergunakan untuk penelitian.

Dari hasil Uji-t Paired Samples Test SPSS 26 *output shooting* bola jalan dapat kita lihat bahwa sig.(2-tailed) $0,000 < 0,05$, sedangkan *shooting* bola diam dapat kita lihat bahwa sig.(2-tailed) $0,598 < 0,05$. yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dalam aksi dan reaksi dalam meningkatkan teknik dasar *shooting* futsal terhadap atlet *club sgiu friends* futsal kota bekasi.

Adanya pengaruh pada teknik dasar *shooting* atlet dikarenakan untuk mengetahui adanya aksi dan reaksi terhadap atlet tersebut, atlet harus lebih banyak mengambil keputusan dengan cepat dalam suatu permainan sehingga dapat melatih mental, fisik, dan teknik mereka untuk lebih tenang dalam penguasaan bola yang akan menambah kemampuan teknik dasar *shooting* bola jalan dan *shooting* bola diam.

Aksi dan reaksi yang diterapkan pada atlet *club sgiu friends* futsal Kota Bekasi selama 16 kali pertemuan menunjukkan pengaruh yang signifikan. Meskipun belum semua atlet mampu memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* pada kategori sangat baik. Jika atlet berlatih dengan latihan menggunakan aksi dan reaksi ini serta dengan intensitas yang tepat dan cepat, maka akan sangat memungkinkan atlet mampu memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* dengan kategori sangat baik.