

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai pengaruh kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *passing* dalam permainan futsal Tim UKAW Putri, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kelincahan terhadap ketepatan *passing* dalam permainan futsal Tim UKAW Putri, dengan t hitung (5,356) $> t$ tabel (2,228) dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Kelincahan memberikan kontribusi sebesar 74,15% terhadap ketepatan *passing*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *passing* dalam permainan futsal Tim UKAW Putri, dengan t hitung (3,991) $> t$ tabel (2,228) dan signifikansi $0,003 < 0,05$. Kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 61,43% terhadap ketepatan *passing*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kelincahan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap ketepatan *passing* dalam permainan futsal Tim UKAW Putri, dengan F hitung (23,234) $> F$ tabel (4,256) dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 83,8% terhadap ketepatan *passing*, sedangkan 16,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini seperti jam tidur atau lainnya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, disarankan untuk merancang program latihan yang secara khusus menggabungkan latihan kelincahan (seperti ladder drill, shuttle run, dan zig-zag run) dengan latihan kekuatan otot tungkai (seperti squat, leg press, dan plyometric) secara terprogram dan berkelanjutan, mengingat kedua komponen tersebut terbukti berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing*.

2. Bagi pemain Tim UKAW Putri, disarankan untuk secara konsisten mengikuti program latihan fisik yang diberikan pelatih, khususnya latihan kelincahan dan kekuatan otot tungkai, serta membiasakan diri melakukan latihan *passing* dengan variasi jarak dan sasaran guna meningkatkan akurasi *passing* saat pertandingan.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah sampel, memasukkan variabel-variabel lain yang turut memengaruhi ketepatan *passing* seperti koordinasi mata-kaki, keseimbangan, dan konsentrasi, serta menggunakan desain penelitian yang lebih luas agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih komprehensif.

4. Bagi pihak UKAW (Universitas Kristen Artha Wacana), disarankan untuk terus mendukung penyediaan sarana dan prasarana latihan yang memadai bagi Tim Futsal Putri guna menunjang peningkatan kondisi fisik dan prestasi tim secara berkelanjutan.