

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian ini maka diperoleh kesimpulan, yaitu :

Berdasarkan penelitian dilapangan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian variasi-variasi latihan terhadap hasil *shooting* pada atlet SSB TGM Medan Tahun 2020.

5.2. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

5.2.1. Variasi-variasi latihan *Shooting* dengan menggunakan *inverted winger* merupakan latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil *shooting*, disarankan dalam penelitian ini pelaksanaannya lebih baik lagi.

5.2.2. Disarankan pada pelatih SSB TGM Medan untuk mempertimbangkan penggunaan bentuk variasi-variasi latihan *shooting* pada materi latihan *shooting* untuk atlet SSB TGM Medan karena hal ini dapat meningkatkan hasil kemampuan *shooting* atlet.

- 5.2.3. Kepada atlet dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan terutama pada saat materi latihan *shooting*.
- 5.2.4. Kepada pengurus SSB TGM Medan kiranya lebih memperhatikan nasib pemain dan pelatih untuk kemajuan SSB itu sendiri.
- 5.2.5. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan penelitian dalam bidang olahraga terutama melalui variasi-variasi latihan *shooting*.
- 5.2.6. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan variasi-variasi *shooting* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.