

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut yaitu “Latihan *shooting after passing* dan *shooting* statis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *shooting* atlet Usia 13-15 Tahun SSB Satria Jaya Martubung Tahun 2022”.

1.2. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk melihat pengaruh dari latihan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil *shooting*. Maka berikut ini dikemukakan hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil *shooting* sepakbola yaitu :

1. Latihan *shooting after passing* dan *shooting* statis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *shooting* atlet Usia 13-15 Tahun SSB Satria Jaya Martubung Tahun 2022.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan mengembangkan variabel penelitian yang lebih luas lagi dan juga pada kelompok sampel yang lebih luas.
3. Kepada pelatih yang memberikan bentuk-bentuk latihan agar memperhatikan dengan seksama program latihan yang diberikan karena merupakan rancangan keberhasilan latihan yang dilakukan demi mencapai prestasi atlet.