

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh uji t dengan variasi latihan *pass back* *pass shooting* diperoleh nilai $t_{hitung} 3,881 > t_{tabel} (Df 9) 2,262$, dan nilai $p (0,004) < \text{dari } 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 26%. Sedangkan hasil uji t latihan *shooting* dengan variasi latihan *shooting after dribble* diperoleh nilai $t_{hitung} 14,212 > t_{tabel} (Df 9) 2,262$, dan nilai $p (0,001) < \text{dari } 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 37,76%. Antara kedua variasi latihan, yaitu variasi *pass back* *pass shooting* dan variasi *shooting after dribble* memiliki selisih persentase peningkatan sebesar 11,76%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan variasi latihan *pass back* *pass shooting* dan *shooting after dribble* terhadap ketepatan sasaran *shooting* pada pemain SSB Tasbi Medan kelompok usia 15 tahun.

Berdasarkan uraian diatas, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan variasi latihan *pass back* *pass shooting* terhadap ketepatan sasaran *shooting* pada pemain SSB Tasbi Medan kelompok usia 15 tahun dengan persentase peningkatan sebesar 26%.

2. Terdapat pengaruh latihan *shooting* dengan variasi latihan *shooting after dribble* terhadap ketepatan sasaran *shooting* pada pemain SSB Tasbi Medan kelompok usia 15 tahun dengan persentase peningkatan sebesar 37,76%.
3. Variasi latihan *shooting* dengan variasi latihan *shooting after dribble* lebih baik dari pada variasi latihan *pass back pass shooting* untuk meningkatkan ketepatan sasaran *shooting* pada pemain SSB Tasbi Medan kelompok usia 15 tahun.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain yang masih mempunyai ketepatan sasaran *shooting* yang masih rendah dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan *shooting* dengan variasi *shooting after dribble*.
2. Bagi pelatih agar hendaknya memberikan metode latihan yang efektif dengan salah satunya dengan latihan *shooting* dengan variasi latihan *shooting after dribble* terhadap ketepatan sasaran *shooting* untuk anak kelompok usia 15 tahun.
3. Bagi peneliti lainnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas dan ditambah dengan kelompok pembanding.