

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa : Variasi latihan *shooting* dengan awalan dribbling lurus, *shooting* dengan awalan dribbling zig-zag dan *shooting* dengan kombinasi passing dapat meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* pada atlet SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang umur 14-15 Tahun 2013.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan lebih baik lagi.
2. Kepada pelatih SSB, juga diharapkan dapat menyediakan segala sarana dan prasarana di tempat latihan yang dibutuhkan sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih mudah dan menyenangkan.
3. Dari hasil penelitian ditemukan banyak atlet tidak memahami penggunaan teknik dasar *shooting* dalam permainan sepakbola, disarankan pada atlet

agar menerapkan latihan dengan menggunakan metode latihan *shooting* bervariasi, diterapkan di SSB Portis Saentis Kabupaten Deli Serdang ini.

4. Kepada para teman - teman Mahasiswa FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama, agar penelitian menjadi lebih baik..
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan metode latihan *shooting* bervariasi, kiranya dapat mencoba dengan bentuk materi latihan lainnya.

