

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditrik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh signifikan dari latihan *shooting* menunggu giliran terhadap peningkatan hasil *shooting* pada pemain usia 13-16 Tahun di SSB Patriot Medan Tahun 2013.
2. Ada pengaruh signifikan dari latihan *shooting* permainan empat penembak terhadap peningkatan hasil *shooting* pada pemain usia 13-16 Tahun di SSB Patriot Medan Tahun 2013.
3. Latihan *shooting* menunggu giliran tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *shooting* permainan empat penembak terhadap peningkatan hasil *shooting* pada pemain Usia 13-16 Tahun di SSB Patriot Medan Tahun 2013.

THE
Character Building
UNIVERSITY

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini maka disarankan kepada pelatih sepak bola untuk menerapkan program latihan *shooting* menunggu giliran dan latihan *shooting* permainan empat penembak karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan hasil *shooting*.
2. Kepada para atlet disarankan untuk melatih dan meningkatkan kemampuan *shooting* nya melalui latihan terprogram.
3. Bagi para mahasiswa terbuka kesempatan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan bentuk latihan yang berbeda untuk meningkatkan hasil *shooting* pada atlet sepakbola.