

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari data awal sebelum diberi tindakan dengan menggunakan variasi latihan, diperoleh hasil tes *shooting*, yaitu 7 orang atlet (35%) telah mencapai target latihan dan 13 orang atlet (65%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 53,8. Setelah dilaksanakan latihan dengan menggunakan variasi latihan *dribbling and shooting*, terjadi peningkatan hasil yang dicapai oleh atlet, yaitu 17 orang atlet (85%) telah mencapai target latihan dan 3 orang atlet (15%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 61.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat telah terjadi peningkatan yang signifikan dan hasil yang dicapai pada siklus I telah sesuai dengan target yang ditetapkan sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa, dengan menggunakan metode variasi latihan dapat meningkatkan hasil *shooting* pada atlet putera usia 13-14 tahun SSB Sejati Pratama Medan tahun 2013/2014.

## **B. Saran**

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih, agar dapat menerapkan variasi-variasi dalam latihan untuk melatih teknik sepakbola, khususnya teknik *shooting*.
2. Kepada atlet, agar dapat mengikuti latihan dengan lebih baik lagi sehingga kemampuan *shooting* dapat menjadi lebih baik.
3. Kepada mahasiswa, agar dapat mencoba penelitian dengan menggunakan variasi-variasi atau metode latihan yang baru.