

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *Shooting After Receiving* terhadap peningkatan hasil *Shooting* pada pemain usia 13-15 tahun sekolah sepakbola (SSB) Bintang Muda Binjai tahun 2016.
2. Tidak ada pengaruh latihan *Shooting After a Pass From Behind* terhadap peningkatan hasil *Shooting* pada pemain usia 13-15 tahun sekolah sepakbola (SSB) Bintang Muda Binjai tahun 2016.
3. Latihan *Shooting After Receiving* lebih baik dari latihan *Shooting After a Pass From Behind* terhadap peningkatan hasil *Shooting* pada pemain usia 13-15 tahun sekolah sepakbola (SSB) Bintang Muda Binjai tahun 2016.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain:

1. Agar pelatih memberikan latihan *Shooting After Receiving* dan *Shooting After a Pass From Behind* karena memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *Shooting* pada pemain usia 13-15 tahun sekolah sepakbola (SSB) Bintang Muda Binjai tahun 2016.

2. Khususnya kepada pemain, untuk berlatih secara bersungguh-sungguh dengan melakukan berbagai bentuk latihan agar dapat menghasilkan *Shooting* dengan baik.
3. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik.
4. Dengan hasil penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan tentang sepakbola terkhusus teknik *Shooting*.
5. Menjadi masukkan pada pelatih dapat memberikan kedua bentuk latihan tersebut sebagai salah satu variasi dalam meningkatkan hasil *Shooting*.
6. Agar pelatih lebih sering mengulang bentuk latihan *Shooting After a Pass From Behind*, dengan memperhatikan kebenaran gerak dan mampu memotivasi pemain agar lebih serius pada saat berlatih.