

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian ini maka diperoleh kesimpulan, yaitu :

Berdasarkan penelitian dilapangan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian tahapan-tahapan latihan terhadap hasil *shooting* pada siswa usia 13-15 tahun sekolah sepakbola (SSB) PTP Wilayah I Sumut 2016.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Tahapan-tahapan latihan *shooting* merupakan latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil *shooting*, disarankan dalam penelitian ini pelaksanaannya lebih baik lagi.
2. Disarankan pada pelatih SSB PTP Wilayah I Sumut untuk mempertimbangkan penggunaan bentuk tahapan-tahapan latihan *shooting* pada materi latihan *shooting* untuk siswa usia 13-15 tahun karena hal ini dapat meningkatkan hasil kemampuan *shooting* siswa.
3. Kepada siswa dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan terutama pada saat materi latihan *shooting*.

4. Kepada pengurus SSB PTP Wilayah I Sumut agar kiranya lebih memperhatikan nasib pemain dan pelatih untuk kemajuan SSB itu sendiri.
5. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan penelitian dalam bidang olahraga terutama melalui tahapan-tahapan latihan *shooting*.
6. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan tahapan-tahapan *shooting* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.