

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tidak ada pengaruh signifikan dari latihan *Shooting After A Receiving* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada Atlet Usia 15-16 Tahun SSB HERPINTA Tahun 2015 Labuhan Batu.
2. Ada pengaruh signifikan dari latihan *Shoting After A Back Pass* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada Atlet Usia 15-16 Tahun SSB HERPINTA Tahun 2015 Labuhan Batu.
3. Latihan *Shooting After A Receiving* tidak berpengaruh dibanding dengan latihan *Shooting After A Back Pass* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada Atlet Usia 15-16 Tahun SSB HERPINTA Tahun 2015 Labuhan Batu.

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini maka disarankan kepada pelatih sepak bola untuk menerapkan program latihan *Shooting After A Receiving* dan latihan *Shooting After A Back Pass* karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan hasil *shooting*.
2. Kepada para Atlet disarankan untuk melatih dan meningkatkan kemampuan *shooting* nya melalui latihan yang terprogram.

3. Bagi para mahasiswa terbuka kesempatan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan bentuk latihan yang berbeda untuk meningkatkan hasil *shooting* atlet sepak bola.



THE
Character Building
UNIVERSITY