

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting* menunggu giliran dan *shooting* empat penembak terhadap peningkatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet sekolah sepakbola Bhineka Medan usia 14-15 tahun.

#### B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk mengetahui pengaruh dari latihan *shooting* menunggu giliran dan *shooting* empat penembak terhadap peningkatan hasil *shooting* maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil *shooting* yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *shooting* menunggu giliran dan *shooting* empat penembak terhadap peningkatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola diharapkan kepada pelatih, instruktur sepakbola dan juga guru-guru olahraga di lapangan khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.