

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan pada Bab IV, maka dapat disimpulkan:

1. Atlet sepakbola putra Ekstrakurikuler SMA N 1 Laguboti pada fase awalan pelaksanaan terdapat 40% atlet yang sesuai dengan atlet pembanding, dan 60% orang atlet yang tidak sesuai dengan atlet pembanding.
2. Atlet sepakbola putra Ekstrakurikuler SMA N 1 Laguboti pada fase perkenaan bola terdapat 60% atlet yang sangat sesuai dengan atlet pembanding, 10% atlet yang sesuai dengan atlet pembanding, dan 30% orang atlet yang tidak sesuai dengan atlet pembanding.
3. Atlet sepakbola putra Ekstrakurikuler SMA N 1 Laguboti pada fase gerak lanjutan terdapat 30% atlet yang sangat sesuai dengan atlet pembanding, 50% atlet yang sesuai dengan atlet pembanding, dan 20% atlet yang tidak sesuai dengan atlet pembanding.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pembahasan penelitian maka peneliti mendapatkan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan agar penelitian ini tidaklah hanya sebagai penelitian saja namun harapannya dengan adanya analisis gerak *shooting* yang menggunakan *software kinovea* ini bisa diterapkan oleh pelatih dalam melatih khususnya dicabang sepakbola umumnya disemua cabang olahraga yang membutuhkan.
2. Kepada para atlet agar mempelajari teknik-teknik dasar dengan kebenaran gerak yang lebih baik karena kebenaran gerak sangat mendukung dalam keberhasilan melakukan salah satu teknik cabang olahraga.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam berlatih teknik khususnya teknik *shooting* dalam permainan sepakbola .
4. Menjadi masukan kepada para pelatih, khususnya pelatih sepakbola Ekstrakurikuler SMA N 1 Laguboti agar memperbaiki kesalahan-kesalahan gerak pemainnya, terutama pemain-pemain yang tidak sesuai dengan pembandingan.