

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pemberian variasi latihan untuk meningkatkan hasil *shooting* sepakbola pemain usia 12-15 SSB Sejati Pratama tahun 2017.

B. Saran

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

1. Agar setiap SSB lebih memperhatikan program latihan yang diberikan kepada pemain dan dapat menggunakan bentuk variasi latihan dengan cara yang lain.
2. Kepada Pelatih agar memberikan variasi latihan yang lain untuk meningkatkan prestasi.
3. Khususnya kepada pemain, untuk berlatih secara sungguh sungguh dengan melakukan berbagai bentuk latihan agar dapat melakukan *shooting* dengan baik.
4. Kepada pembaca agar menjadikan skripsi ini referensi berguna untuk meneliti lebih lanjut tentang *shooting* dalam sepakbola.