

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa latihan *shooting after dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada atlet usia 13-15 tahun Sekolah Sepak Bola POSTAB tahun 2017.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari satu bentuk latihan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *shooting after dribbling* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola diharapkan kepada pelatih, instruktur sepak bola dan juga guru-guru olahraga di lapangan khususnya agar menggunakan 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 pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.