

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan pesta *passing* dan latihan empat penembak terhadap peningkatan hasil *shooting* dalam permainan sekolah sepakbola pada atlet PORKAM usia 14-16 Tahun. Selain mengetahui terdapat pengaruh *shooting* pesta *passing* dan empat penembak juga bisa menambah kekompakan tem.

#### B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan bahwa latihan pesta *passing* dan latihan empat penembak terdapat peningkatan hasil *shooting* maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil *shooting* yaitu:

1. Hasil peneliti ini membuktikan bahwa latihan pesta *passing* dan latihan empat penembak terdapat peningkatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola diharapkan kepada pelatih, instruktur sepakbola dan juga guru- guru olahraga dilapangan khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan ini untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Untuk mantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama pada kelompok yang berbeda.