

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting* pada sekolah sepak bola Disporasu usia 13-15 Tahun 2021.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian berikut dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan, yaitu :

1. Kepada pelatih agar dapat menggunakan latihan dengan menggunakan variasi latihan *shooting* untuk meningkatkan kemampuan hasil *shooting* dalam permainan sepak bola.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis agar dapat meneliti faktor lain yang mungkin dapat berpengaruh terhadap *shooting* pada permainan sepak bola.