

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap hasil *shooting* kepada Atlet Junior Putra Onion FC Medan Tahun 2021. Hal ini menjadi positif karena variasi latihan yang berbeda dan menciptakan situasi berbeda menimbulkan efek kreatifitas serta solusi pemain dalam melepaskan tendangan. Dalam variasi ini berguna juga dalam situasi langsung saat bertanding sehingga para atlet semakin terbiasa menghadapi situasi tersebut.

### **5.2 Saran**

Berdasarkan simpulan penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

- 1 Bagi pelatih diharapkan memberikan latihan *shooting* yang lebih bervariasi guna upaya mengurangi kejenuhan latihan dan kreatifitas pemain.
- 2 Bagi semua pelatih sepakbola dalam meningkatkan kemampuan *shooting* dapat menggunakan variasi menggunakan bagian kaki lainnya agar lebih bervariasi.