

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang, kajian teori, hasil penelitian serta pembahasan maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian variasi latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting* pada SSB Mitra Prestasi Usia 12 – 14 Tahun pada pertemuan 1 s/d 9
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian variasi latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting* pada SSB Mitra Prestasi Usia 12 – 14 Tahun pada pertemuan 10 s/d 18
3. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian variasi latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting* pada SSB Mitra Prestasi Usia 12 – 14 Tahun pada pertemuan 1 s/d 18.

5.2 Saran

Berdasarkan latar belakang, kajian teori, hasil penelitian serta pembahasan dan kesimpulan maka saran dari penelitian ini adalah

1. Kepada pelatih agar dapat menggunakan variasi latihan *shooting* karena terbukti mampu meningkatkan hasil *shooting* pada olahraga sepakbola.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis agar dapat menambah faktor lain yang relevan yang mungkin dapat berpengaruh.