

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa adanya peningkatan hasil *shooting* atlet sepak bola SSB Bakrie Kisaran umur 14-16 tahun 2013 melalui variasi bentuk latihan *shooting after a back pass* sebesar 18,7% secara individu dan 79% secara kelompok.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah:

- 1) Disarankan kepada atlet sepak bola SSB. supaya lebih ^siat men^oikuti latihan agar dapat memiliki keterampilan bermain sepak bola yang baik sehingga berpengaruh terhadap kemajuan karier sebagai pemain sepak bola.
- 2) Disarankan kepada pelatih agar memperhatikan variasi bentuk latihan dan program latihan yang sesuai dengan tujuan yang in^gin dicapai terkhusus kemampuan hasil shooting.
- 3) Kepada para teman-teman mahasiswa FIK Unimed yang akan melakukan penelitian agar menggunakan sampel yang lebih besar dan skop yang lebih luas.
- 4) Dan kepada para teman-teman mahasiswa FIK Unimed yang akan melakukan penelitian agar dapat mencoba melakukan model penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan menggunakan metode tindakan latihan lain.