

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat dilihat bahwasanya, setelah diberi tindakan melalui Variasi Latihan terjadi peningkatan hasil yang dicapai oleh atlet, yaitu dari 15 atlet terdapat 13 orang atlet (87%) telah mencapai/melewati target personal atlet yang ditetapkan.

Berdasarkan hasil tersebut, telah terjadi peningkatan yang signifikan dan hasil yang dicapai pada siklus I telah sesuai dengan target yang ditetapkan sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa, dengan Penerapan variasi latihan dapat meningkatkan hasil *shooting* pada pemain sepakbola usia 11-12 tahun di SSB Putra Tembung Ramadhan Pohan Tahun 2013”.

B. Saran – saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan lebih baik lagi.
2. Kepada kepala SSB, juga diharapkan dapat menyediakan segala sarana dan prasarana di tempat latihan yang dibutuhkan sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih mudah dan menyenangkan.

3. Dari hasil penelitian ditemukan banyak atlet tidak memahami penggunaan teknik dasar *shooting* dalam permainan sepakbola, disarankan pada atlet agar menerapkan latihan dengan menggunakan Variasi Latihan di SSB Putra Tembung Ramadhan Pohan.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama, agar penelitian menjadi lebih baik..
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian melalui Variasi Latihan, kiranya dapat mencoba dengan bentuk materi latihan lainnya.