

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa adanya peningkatan hasil *shooting* atlet sepak bola SSB Sampali Putra umur 13-14 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 yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Disarankan kepada atlet sepak bola SSB, supaya lebih giat mengikuti 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 ingin 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