BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya ada peningkatan hasil latihan *shooting* dalam permainan sepakbola dengan menggunakan kombinasi teknik latihan *shooting*. Hal ini disebabkan adalanya proses latihan telah dilakukan seefektif mungkin, dimana pelatih memberikan pengulangan latihan yang sudah terbuat dalam program latihan dengan menekankan penjelasan pada tahap memahami teknik dasar *shooting* dalam permainan sepakbola serta memberikan lebih banyak contoh sehingga atlet benar – benar memahami materi latihan yang diberikan oleh pelatih.

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 kombinasi teknik latihan *shooting* diterapkan di SSB Bintang Utara Labuhanbatu Medan ini.
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 dengan menggunakan kombinasi teknik latihan *shooting*, kiranya dapat mencoba dengan bentuk materi latihan lainnya.