

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengajuan hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh signifikan dari latihan *shooting* dari operan terhadap peningkatan hasil shooting pada Atlet Usia 14-15 Tahun SSB Jaharun B Muda Tahun 2013.
2. Ada pengaruh signifikan dari latihan *shooting* setelah menggiring terhadap peningkatan hasil shooting pada atlet Usia 14-15 Tahun SSB Jaharun B Muda Tahun 2013.
3. Latihan *shooting* dari operan tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *shooting* setelah menggiring terhadap peningkatan hasil shooting pada atlet Usia 14-15 Tahun SSB Jaharun B Muda Tahun 2013.

#### B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini maka disarankan kepada pelatih sepakbola untuk menerapkan program latihan *shooting* dari operan dan *shooting* setelah menggiring karena sama – sama berpengaruh terhadap peningkatan hasil *shooting*.
2. Kepada para atlet disarankan untuk melatih dan meningkatkan kemampuan *shooting* nya melalui latihan yang terprogram.

3. Bagi para mahasiswa terbuka kesempatan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan bentuk latihan yang berbeda untuk meningkatkan hasil *shooting* atlet sepakbola.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY