

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *shooting after a centering pass* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun di SMA Negeri 1 Barumun Padang Lawas.
2. Latihan *shooting after a dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun di SMA Negeri 1 Barumun Padang Lawas.
3. Latihan *shooting after a centering pass* lebih baik dari latihan *shooting after a dribble* terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepakbola pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun di SMA Negeri 1 Barumun Padang Lawas.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk melihat perbedaan pengaruh dari dua metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola. Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola yaitu:

1. Latihan *shooting after a centering pass* dan kelompok latihan *shooting after a dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun di SMA Negeri 1 Barumun Padang Lawas.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.