

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

5.1.1 Terdapat pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki dalam terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB SIGINJAI U-16 2023.

5.1.2 Terdapat pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB SIGINJAI U-16 2023

5.1.3 Latihan tendangan menggunakan kaki punggung penuh lebih baik dari pada tendangan menggunakan punggung kaki dalam terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB SIGINJAI U-16 2023

5.2 SARAN

Berdasarkan simpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan penulis yaitu :

5.2.1 Bagi pelatih untuk memberikan latihan *shooting* yang bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan latihan.

5.2.2 Untuk para pelatih sepak bola dalam meningkatkan akurasi *shooting* ke gawang dapat menggunakan latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dengan beberapa variasi latihan *shooting*.

5.2.3 Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan untuk dapat

membandingkan bentuk latihan *shooting* menggunakan kaki dalam dan *shooting* menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan tembakan ke gawang dengan bentuk latihan yang lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan ketepatan *shooting* ke gawang.