

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat di ambil kesimpulan, yaitu:

- Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* siswa sekolah Sepakbola PSKS Serdang Bedagai. Dengan persentase pretest 23,00% menjadi 36,00% dari hasil post test sehingga dengan kenaikan sebesar 13,60%.
- Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa sekolah Sepak bola PSKS Serdang Bedagai. . Dengan pretest 21,10% menjadi 33,90% hasil post test sehingga dengan kenaikan sebesar 12,80%.
- Latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa sekolah Sepak bola PSKS Serdang Bedagai.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika atlet dan pelatih tahu bahwa latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dan latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh mampu meningkatkan ketepatan *shooting* siswa, maka kedua latihan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar atlet tidak mengalami kejenuhan.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin dan memiliki keterbatasan yang ada, yaitu: Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar perlakuan, tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes ketepatan *shooting*, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis dan tidak mengetahui posisi pemain pemain di klub.

5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan latihan.
- Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.

Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.