

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi simpulan dan saran yang disusun berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya. Redaksi penjelasan dalam bab ini bertujuan untuk merangkum secara singkat dan jelas jawaban atas tujuan dan rumusan masalah, sekaligus memberikan masukan yang konstruktif sebagai tindak lanjut maupun pengembangan penelitian di masa mendatang. Dengan penyajian simpulan dan saran secara terstruktur diharapkan memperoleh pemahaman utuh mengenai kontribusi penelitian ini serta peluang perbaikan dan pengembangan lebih lanjut dalam bidang kajian terkait.

4.3 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan akurasi shooting dalam permainan sepak bola, hasil pengolahan data dengan menggunakan Uji Paired Sample t-Test menunjukkan bahwa nilai Signifikansi 2-tailed sebesar $0,001 < 0,05$ maka H_1 diterima sedangkan H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan latihan target berpengaruh terhadap akurasi shooting pada ekstrakurikuler sepak bola SDN Parakanmuncang II, selanjutnya dengan menggunakan hasil Uji R Square diperoleh hasil sebesar $0,905\% \times 100 = 90,5\%$ dengan nilai r square pada penelitian ini sebesar sebesar 90,5% yang dapat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh besar pada pelaksanaan latihan target terhadap akurasi shooting pada ekstrakurikuler sepak bola SDN Parakanmuncang II.

4.4 Saran

4.4.1 Bagi Pelatih

Diharapkan bagi para pelatih dapat menerapkan Latihan target dengan dijadikan sebagai salah satu metode latihan utama untuk meningkatkan akurasi shooting dalam permainan sepak bola, Menerapkan metode pelatihan yang lebih bervariasi dan disesuaikan dengan kemampuan individu pemain serta mengadakan

evaluasi berkala untuk memantau perkembangan pemain dan menyesuaikan program latihan.

4.4.2 Bagi Pemain

Pemain disarankan untuk melakukan latihan target secara teratur dan konsisten dalam latihan akan membantu meningkatkan akurasi, kekuatan dan kecepatan dalam mengeksekusi tendangan atau umpan pada saat dilapangan dan juga pemain untuk melakukan evaluasi diri sendiri baik pada saat latihan maupun bantuan pelatih karena dengan evaluasi ini dapat mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan dalam performa.

4.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan memperluas adanya beberapa variasi dalam latihan target agar peserta tidak mengalami kebosanan pada saat dilapangan dan tetap termotivasi untuk terus berlatih dan peneliti selanjutnya dapat membandingkan efektivitas latihan target antara kelompok usia yang berbeda seperti pemain muda dan dewasa untuk melihat perbedaan hasil dan kebutuhan latihan.