

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan beberapa poin penting dari penelitian ini. Pengaruh latihan menggunakan *support media audio visual* terhadap penguasaan gerak dasar *shooting*, menunjukkan bahwa perlakuan tersebut memiliki pengaruh yang signifikan setelah datanya diolah melalui Uji T. Maka dari itu, yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh latihan menggunakan *support media audio visual* terhadap penguasaan gerak dasar *shooting* dalam cabang olahraga sepak bola.

#### B. Saran

Dari penelitian ini terdapat beberapa saran yang diajukan oleh penulis dalam rangka peningkatan prestasi sepak bola di Indonesia. Beberapa hal yang disarankan oleh penulis adalah :

1. Perlu dilanjutkan penelitian mengenai *support media audio visual* untuk mendapatkan pengaruh yang lebih detail. Selain itu penelitian mengenai komponen lain seperti biomekanika gerak pada saat *shooting* hingga hasil daripada kecepatan maupun akurasi nya perlu untuk diteliti lebih mendalam. Hal ini ditujukan agar didapatkan kombinasi terbaik antara komponen tersebut.
2. Untuk atlet dan pelatih diharapkan lebih mengkaji dan menambahkan strategi pelatihan, selain membina dan memfaktikan di lapangan akan tetapi dengan dukungan *media audio visual* pun pelatihan tetap dapat dilakukan.
3. Untuk lembaga pembinaan atlet agar lebih mengintegresikan teknologi ke dalam pembinaan sepak bola. Selain itu diperlukan juga fasilitas baik sarana di lapangan maupun diluar lapangan seperti ruang khusus pembinaan melalui teknologi seperti media audio visual yang dapat mendukung latihan atlet di luar lapangan.

Dyas Ardiansyah Rasidi, 2014

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN SUPPORT MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP PENGUSAAN GERAK DASAR SHOOTING DALAM CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu