

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

3.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh latihan *plyometric single leg bound* dan *double leg bound* terhadap kecepatan *shooting* pada cabang olahraga sepakbola adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh dari latihan *Single leg bound* terhadap kecepatan *shooting* pada cabang olahraga sepakbola dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.004.
2. Terdapat pengaruh dari latihan *Double leg bound* terhadap kecepatan *shooting* pada cabang olahraga sepakbola dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000.
3. Latihan *Double leg bound* lebih signifikan dibandingkan dengan latihan *Single leg bound* terhadap terhadap kecepatan *shooting* pada cabang olahraga sepakbola dikarenakan peningkatan latihan *Double leg bound* memperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 sedangkan pada latihan *Single leg bound* memperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.004.

3.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang didapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah Sepak Bola
Diharapkan dapat menambah ilmu latihan untuk lebih memaksimalkan hasil *shooting*
2. Bagi pelatih
Diharapkan memberikan latihan yang terprogram, seperti latihan teknik latihan taktik serta latihan tanding dengan tim latin. Selain itu, pelatih hendaknya dapat mengintensifkan latihan dan memotivasi pemain untuk selalu giat berlatih
3. Bagi pemain
Diharapkan agar berlatih lebih banyak lagi di luar SSB Wira Bangsa seperti menambah jam latihan diluar jam latihan SSB Wira Bangsa dan selalu termotivasi untuk berlatih

Bagi rekan menyarankan bagi teman-teman peneliti untuk mengobservasi kecepatan *shooting club* profesional. Untuk mengetahui kecepatan shoot club profesional terdapat perbedaan yang signifikan, karena dalam penelitian ini tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara menendang dengan latihan *double leg bound* dan *double leg*

bound terhadap kecepatan *shooting* 15 meter dari para pemain sepakbola Wira Bangsa U-17 yang bermain di liga soeratin Kabupaten Subang