

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada bab sebelumnya, maka penulis dapat menarik kesimpulan. Kesimpulan merupakan jawaban dari permasalahan penelitian. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pengaruh latihan menggunakan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan sasaran *shooting* pada permainan sepakbola.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini penulis ingin menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat menjadi masukan bagi pembaca yang khususnya terlibat dalam olahraga sepakbola. Saran dari penulis adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba melakukan latihan *shooting* menggunakan target dalam cabang olahraga sepakbola karena selain memberikan variasi baru dalam latihan *shooting*, latihan ini juga memberikan pengaruh yang positif dan efektif terhadap hasil ketepatan *shooting*.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang aspek-aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola.
3. Bagi para atlet sepakbola agar hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan untuk meningkatkan ketepatan sasaran *shooting* atlet saat bermain sepakbola.
4. Bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang latihan *shooting* menggunakan target, dianjurkan untuk melakukan penelitian dengan metode *control group design* untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan tersebut.