



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pengolahan dan penganalisaan data yang tercantum dalam bab IV, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Metode praktik padat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan shooting menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola.
2. Metode praktik distribusi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan shooting menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola.
3. Metode praktik distribusi lebih signifikan pengaruhnya daripada metode praktik padat terhadap keterampilan shooting menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola.

B. Saran-saran

Setelah dikemukakan beberapa kesimpulan, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih ekstrakurikuler sepak bola dalam memberikan latihan keterampilan shooting menggunakan sasaran ban dalam permainan sepak bola, berikanlah metode melatih yang bervariasi.
2. Untuk meningkatkan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pergunakanlah metode praktik distribusi, karena hasilnya terbukti lebih efektif.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa PKO, penulis sarankan untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan ini, dengan menggunakan alat ukur yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak.