

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut.

- 1) Latihan *shooting* dengan menggunakan metode praktek padat berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya.
- 2) Latihan *shooting* dengan menggunakan metode praktek distribusi tetap berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya.
- 3) Latihan *shooting* dengan menggunakan metode praktek padat dan latihan *shooting* dengan menggunakan metode praktek distribusi tetap sama berpengaruhnya terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya.

5.2 Saran

Berdasar pada simpulan yang penulis kemukakan di atas, penulis mengajukan saran-saran kepada semua pihak yang terkait dengan permasalahan dalam penelitian ini, sebagai berikut.

- 1) Para pelatih, guru, dan pembina olahraga hendaknya selalu memperhatikan dan meningkatkan keterampilan teknik-teknik dasar permainan sepak bola, khususnya teknik *shooting* karena *shooting* merupakan salah satu faktor penentu kemenangan.
- 2) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode praktek padat dan metode praktek distribusi tetap dapat digunakan dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola. Karena itu, metode tersebut hendaknya dijadikan bahan pertimbangan dalam rangka memilih metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting*, supaya latihan yang dilakukan tidak sia-sia.

- 3) Yang berminat akan masalah dalam penelitian ini, hendaknya menindaklanjuti hasil penelitian ini dengan cara menerapkannya dalam melaksanakan pelatihan dan melakukan penelitian lebih lanjut dengan objek yang ditelitinya lebih luas dan bervariasi.