

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

4. Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *shooting* terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun.
5. Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *sprint* terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun.
6. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan variasi *shooting*, latihan variasi *sprint*, kelompok Kontrol I, dan kelompok Kontrol II terhadap peningkatan kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun. Latihan variasi *shooting* paling efektif terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun daripada kelompok yang lain.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian sebagai berikut.

##### 1. Implikasi Teoretis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan variasi *shooting* dan latihan variasi *sprint* memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *shooting* sepakbola. Hal ini memberi petunjuk bahwa dalam latihan

*shooting* sepakbola, penerapan latihan variasi *shooting* lebih tepat dalam meningkatkan *shooting* sepakbola.

## 2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian secara praktis dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan *shooting* sepakbola. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

## C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut.

### 1. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan variasi *shooting* lebih efektif digunakan daripada latihan variasi *sprint*. Disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan latihan variasi *shooting* dalam meningkatkan *shooting* sepakbola.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan latihan variasi *shooting* merupakan metode yang efektif daripada latihan variasi *sprint*. Hal ini merupakan kajian yang empirik yang dapat dipakai oleh para peneliti di bidang kepelatihan sepakbola dalam melakukan inovasi untuk perbaikan cara pelatihan *shooting* sepakbola.
- b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian

eksperimen. Kontrol tersebut dilakukan guna menghindari ancaman dari validitas eksternal dan internal.