

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Temuan penelitian ini mendukung hipotesis bahwa metode pelatihan target 60 menit secara signifikan meningkatkan jumlah penembakan target di antara pemain dari sekolah sepak bola bintang independen (hasil yang Thitung: 8,69 > Ttable 2,11 pada  $(\alpha) = 0,05$ ). Akibatnya, dapat dikatakan bahwa karena Thitung melebihi Ttable. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan target *Shooting* siswa U-13 Sekolah Sepak Bola Bintang Mandiri secara signifikan dipengaruhi oleh pendekatan latihan target.

#### **B. Saran**

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk pemain dapat dijadikan acuan bahwa memiliki tingkat target *Shooting* yang bagus dapat menunjang permainan seorang atlet
2. Untuk para pelatih sepak bola dapat dijadikan sebagai referensi dalam melatih target *Shooting* para peserta latihnya.
3. Kepada para peneliti lain agar dapat menambahkan sampel lebih banyak agar mendapatkan hasil yang amksimal