

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil uji hipotesis di atas menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan *shooting* pemain SSB Rajawali 25 U-12 setelah diberikannya latihan *shooting* menggunakan punggung kaki, dengan berdasarkan hasil dari *pre-test* skor *shooting* tertinggi ada di angka 13 dan terendah adalah 5, dengan rata-rata skor 10,00. Setelah diberikan program latihan sebanyak 14 sesi, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan dengan skor tertinggi 21 dan terendah 13, dengan rata-rata skor meningkat menjadi 17,10.

Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Yang mana dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada SSB Rajawali 25 U-12 Kecamatan Cilodong.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, penulis dapat memberikan beberapa saran, yaitu:

1. Pelatih menawarkan latihan menembak yang lebih beragam untuk mengurangi kebosanan saat latihan.
2. Bagi pelatih sepak bola yang ingin meningkatkan akurasi tendangan ke gawang dapat menggunakan latihan menembak punggung kaki dengan beberapa variasi latihan menembak.
3. Bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa, dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan dan dapat membandingkan bentuk latihan menembak dengan menggunakan punggung kaki dengan sasaran presisi penuh dengan bentuk latihan lainnya agar dapat mencapai hasil yang lebih baik. Informasi akurat tentang bentuk latihan paling efektif untuk meningkatkan akurasi tembakan ke gawang.