

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Terjadinya peningkatan keterampilan *shooting* bola karena adanya bentuk latihan yang kontinyu pada metode latihan *squat*. Pada penelitian ini latihan dilakukan selama 14 kali pertemuan. Pada setiap latihan beban latihan dilakukan secara bertahap. Pada kelompok latihan *squat* menggunakan prinsip intensitas latihan yang selalu bertambah yang disesuaikan dengan kemampuan mahasiswa. Dengan kegiatan tersebut dapat berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *shooting* bola permainan sepakbola. Dengan adanya perubahan volume atau jumlah beban pada kelompok latihan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *shooting* bola permainan sepakbola.

Metode latihan *squat* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* bola permainan sepakbola SSB Cahaya Muda Tambun Selatan. Dengan rata-rata nilai tes awal sebesar 11 dan rata-rata tes akhir 16, serta rata-rata peningkatan sebesar 4,57 detik. Sedangkan t-hitung 30,47 dan signifikan 5%.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh, disarankan pada peneliti untuk mengadakan peneliti serupa dengan melibatkan beberapa variabel, misalnya dalam gerakan menyundul, mengoper bola (*passing*), dengan memberikan metode yang baru.

Kepada para peneliti dan guru olahraga, agar dalam menyimpulkan materi latihan/pelajaran olahraga, baik teori maupun praktek, gunakanlah bentuk penyajian metode yang lebih efektif sesuai dengan iklim yang dibutuhkan, artinya guru sebagai pengajar khususnya dibidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, harus mengetahui kapan dan bagaimana metode itu disampaikan kepada anak didik. Khususnya pada pelatih olahraga sepakbola, agar dalam melatih/membina anak asuh/atlet khususnya melatih mengenai teknik *shooting* intensitas lebih ditingkatkan dan memperhatikan prinsip-prinsip latihan.