

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan serta didukung deskripsi teori dan kerangka berpikir serta analisis data, maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan Keterampilan *Shooting* setelah diberikan latihan (*treatment*) dengan Metode Latihan Padat *Shooting*.
2. Terdapat peningkatan Keterampilan *Shooting* setelah diberikan latihan (*treatment*) dengan Metode Latihan Distribusi *Shooting*.
3. Metode Latihan Distribusi lebih baik dibandingkan dengan Metode Latihan Padat dalam meningkatkan Keterampilan *Shooting* SSB Tunas Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah ada sebelumnya, maka peneliti dapat memiliki beberapa saran untuk seluruh pihak yang berperan penting dan ikut serta bertanggung jawab dalam pembinaan cabang sepakbola di Indonesia. Terutama kepada seluruh pelatih–pelatih sepakbola di Indonesia.

Hal yang perlu diperhatikan dalam membina dan mengembangkan keterampilan *shooting* dan prestasi atlet sepakbola di Indonesia adalah :

1. Melatih dengan metode latihan Distribusi dan metode latihan Padat dapat meningkatkan Keterampilan *Shooting*.
2. Melatih dengan metode latihan Distribusi lebih berpengaruh untuk meningkatkan Keterampilan *Shooting*. Sang atlet pun tidak merasa jenuh dan bosan ketika melakukan latihan *Shooting*.
3. Perhatikan intensitas program latihan yang pelatih berikan kepada atletnya, berikan intensitas latihan yang semakin hari semakin meningkat, agar dapat meningkat pula keterampilan dan kemampuan para atletnya.
4. Berikan intensitas latihan sedang-tinggi disetiap latihan dengan *frekuensi* yang dikurangi, agar sang atlet tidak merasa jenuh serta bosan dan lebih semangat ketika latihan.
5. Selalu buat catatan untuk hasil tes awal dan tes akhir agar pelatih mengetahui peningkatan keterampilan dan kemampuan setiap atlet dan memiliki data untuk setiap atletnya.
6. Selalu belajar untuk terus mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama dalam hal pemberian program agar model latihan banyak bervariasi.
7. Selalu *update* ilmu terbaru terutama dalam bidang kepelatihan demi perkembangan sepakbola di Indonesia.

8. Perhatikan kondisi kesehatan atlet sebelum memberikan materi latihan, agar mendapatkan hasil latihan yang baik.
9. Pelatih harus memiliki sifat sabar, ikhlas, pantang menyerah, dan jangan pernah merasa puas atau bosan untuk terus menciptakan atlet yang akan menjadi kebanggaan Bangsa dan Negara Indonesia.