

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat peningkatan keterampilan *shooting* pada anak usia 11 – 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan, setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode latihan audio visual.
2. Terdapat peningkatan keterampilan *shooting* sepakbola (SSB) Bintang Ragunan pada anak usia 11 – 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan, setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode latihan konvensional
3. Metode latihan audio visual tidak lebih efektif dari metode latihan konvensional dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting* sepakbola pada anak usia 11 – 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah ada sebelumnya, maka peneliti memiliki beberapa saran bagi para pelatih sekolah sepakbola khususnya di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan.

Hal yang perlu diperhatikan dalam membina dan meningkatkan keterampilan *shooting* adalah :

1. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa metode latihan audio visual dan metode konvensional dapat meningkatkan keterampilan *shooting*, sehingga kedua metode latihan tersebut bisa digunakan untuk melatih keterampilan *shooting*.
2. Dalam penyusunan program latihan anak usia 11 – 12 tahun lebih menekankan keterampilan *shooting* agar siswa bisa menembak bola sesuai sasaran.
3. Sebagai masukan kepada peneliti khususnya, agar lebih mengerti tentang keterampilan *shooting* dan metode latihan yang nantinya bisa digunakan dan bisa bermanfaat dalam melatih siswa usia 11 -12 tahun.