

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode umpan balik langsung terhadap ketepatan *shooting* pada atlet sepakbola di klub Putera Indonesia.
2. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode umpan balik tertunda terhadap ketepatan *shooting* pada atlet sepakbola di klub sepak bola Putera Indonesia.
3. Metode latihan umpan balik langsung lebih baik dibandingkan umpan balik tertunda terhadap ketepatan *shooting* pada atlet sepakbola di klub Putera Indonesia.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini peneliti ingin memberikan hasil saran sebagai berikut :

1. Metode latihan bisa dilaksanakan bagi pelatih dan klub minimal 2 bulan untuk melihat perubahan ketepatan *shooting*.
2. Dapat dijadikan acuan program latihan khususnya untuk program *shooting* Bagi atlet dapat meningkatkan pengetahuan dan teknik dasar

keterampilan ketepatan *shooting* pada sepakbola dengan kedua metode tersebut.

3. Bagi pelatih sebaiknya jika atlet melakukan gerakan yang salah ada baik langsung dikoreksi.
4. Kedua metode tersebut bisa digunakan sebagai program dalam mempersiapkan tim untuk ketepatan *shooting* pada klub di Indonesia.