

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Latihan menggunakan target akurasi shooting ke gawang dalam permainan sepak bola memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan performa pemain dalam mencetak gol. Dengan secara teratur berlatih menembak ke target yang ditetapkan, pemain dapat mengembangkan keterampilan teknis yang diperlukan untuk menembak dengan lebih presisi dan kekuatan. Latihan ini memungkinkan pemain untuk memfokuskan latihan mereka pada area spesifik di gawang, memperbaiki akurasi tembakan mereka dan meningkatkan kemampuan untuk menempatkan bola di sudut-sudut gawang yang sulit dijangkau oleh kiper. Selain itu, latihan berbasis target membantu pemain memahami berbagai teknik tembakan dan situasi yang berbeda, memperkuat kepercayaan diri mereka saat berada di depan gawang. Secara keseluruhan, konsistensi dalam latihan akurasi shooting membantu mengoptimalkan efisiensi tembakan, meningkatkan persentase gol yang dicetak dalam pertandingan, dan berkontribusi pada keberhasilan tim dalam kompetisi.

Bedasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat di ambil kesimpulan latihan dengan menggunakan target akurasi shooting dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mencetak gol dengan lebih presisi. Hal ini dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa memiliki skor selisih yang benar. Skor selisih tersebut diperoleh dengan menggunakan skor *pre-test* dan *post-test*.

Dengan analisis data adanya pengaruh pelatihan menggunakan target akurasi shooting ke gawang antara data pre-test dan post-test. Data nilai uji T Tabel 3.485 dengan nilai signifikan $0.667 > 0,05$ dengan demikian dapat

dijelaskan bahwa ada pengaruh latihan menggunakan target akurasi shooting ke gawang pada permainan sepak bola.

5.2 Saran

Bedasarkan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 1) . Bagi pelatih buatlah kurikulum latihan yang terstruktur dan bertahap, memastikan setiap sesi membangun keterampilan yang telah diajarkan sebelumnya.
- 2) . Bagi guru harus mengajak siswa untuk memahami teori di balik teknik menembak dan bagaimana hal tersebut diterapkan dalam praktik.
- 3) . Untuk atlet harus berlatih keterampilan mental seperti konsentrasi, manajemen stres, dan visualisasi untuk mendukung performa dalam situasi nyata.
- 4) . Bagi siswa harus melakukan latihan secara teratur untuk meningkatkan keterampilan dan memperbaiki kekurangan.