

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan pengolahan serta analisis data dari penelitian yang berjudul pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Klub Perseco Samahani, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: “Terdapat pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Klub Perseco Samahani”. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai t_{hitung} dari latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* sebesar 6,74 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 16-2 ($dk = 14$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,76. Hal ini berarti bahwa $t_{\text{hitung}} = 6,74 > t_{\text{tabel}} = 1,76$.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Atlet

Diharapkan para atlet dapat lebih serius dan konsisten dalam mengikuti program latihan. Khususnya latihan permainan target, sehingga mampu meningkatkan ketepatan *shooting*, serta dapat menunjang performa individu dalam pertandingan.

2. Bagi Pelatih

Diharapkan pelatih untuk dapat mengintegrasikan latihan permainan target ke dalam program latihan teknik, khususnya untuk meningkatkan kemampuan

shooting pemain. Latihan ini dapat divariasikan agar tetap menarik namun tetap fokus pada peningkatan akurasi.

3. Bagi Klub Perseco Samahani

Diharapkan Klub Perseco Samahani dapat mendukung penerapan metode latihan yang terbukti efektif secara ilmiah, seperti permainan target, sebagai bagian dari pengembangan pemain. Penyesuaian fasilitas dan jadwal latihan agar program berjalan optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan diharapkan agar menambahkan variabel lain selain variabel yang ada pada peneliti ini, sehingga penelitian tentang peningkatan ketepatan *shooting* dalam sepakbola dapat teridentifikasi lebih luas lagi.