

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan pengolahan serta analisis data dari penelitian yang berjudul pengaruh latihan target sasaran terhadap keterampilan *shooting* sepak bola kelas V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* sepak bola pada siswa kelas V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras. Adapun juga kesimpulan sebagai berikut : : terdapat peningkatan ketepatan *shooting* sepak bola pada siswa kelas V MI Nurul Ulum Bulu Sugihwaras. Hal ini diperkuat dengan hasil yang statistik deskriptif menunjukkan bahwa mean *pre-test* 82,11 lebih kecil dari *post-test* 111. Hal ini berarti rata-rata anak mengalami peningkatan skor *shooting* ke arah sasaran. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa signifikan 0,29 atau  $p > 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi Pemain : diharapkan bagi pemain yang mempunyai ketepatan *shooting* yang masih rendah dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan permainan target.
2. Bagi Pelatih : diharapkan memberikan metode latihan yang efektif dan menyenangkan dengan salah satunya dengan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting*.
3. Bagi Peneliti : untuk peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama penelitian yang berkaitan dengan permainan target terhadap ketepatan *shooting*.