

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil peneliti maka dapat di tarik kesimpulan, Secara signifikan pendekatan rangkaian latihan dalam meningkatkan keterampilan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet sekolah sepakbola Imam Bonjol Padang U-15. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa $t_{hitung} (3,04 > t_{tabel} (1,753))$.

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini maka di sarankan kepada pelatih yang melatih di sekolah sepakbola agar memberikan model latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting*.
2. Agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama, dan program latihan yang lebih baik agar kemampuan akurasi *shooting* pemain lebih meningkat.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang ada, maka terdapat keterbatasan penelitian yaitu:

1. Pada saat latihan ada beberapa pemain yang sering tidak hadir latihan sehingga mengakibatkan peneliti terpaksa mengurangi sampel
2. Saat waktu latihan ada sampel yang terlambat/ tidak tepat waktu, akibatnya tidak teratur latihan yang di lakukan, dan memecahkan konsentrasi pemain

lain karna peneliti harus menjelaskan kembali materi yang akan di berikan sebelum latihan di mulai.

3. Pengaruh cuaca saat latihan, mengakibatkan tertunda latihan dan sedikit terganggu proses latihan, tetapi tidak mengganggu durasi waktu latihan,
4. pada saat terik matahari terlalu panas dan pada saat turun hujan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2016). Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang. *Sporta Sainika*, 1(2), 88-99.
- Aulia Prima (2019) Pengaruh Metode Latihan *Ddril* Teknik Tendangan Dengan *Instep Drive* Dan *Swerving* Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Klub Sepakbola Bintang 11 Kampung Surau Dhamasraya.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Dr.Bafirman, M.Kes.,Aifo & Drs. Agus Apri, M.Pd 2018 Pembentukan Kondisi Fisik. Fakultas Ilmu Keolahragaan Padang.
- Drs. Afrizal. S., M.Pd. (2021) Buku Tes Keterampilan Teknik Sepakbola.
- Eri Berlian (2016) Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif.
- Gustiawan Dadang, (2013), Pengaruh Circuit Training Terhadap Kemampuan Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 1 kotagajah. Bandar lampung: Universitas Lampung.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731.
- Islahudin, M. (2021). Perbandingan Latihan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain Ssb Bermuda Batam U-16 Putra Tahun 2021. *Jurnal Bola*, 4(1), 48-57.
- Juliandri, R., Lubis, P. H., & Hermansyah, B. (2022). Pengaruh Latihan Target Hasil Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Futsal Club Putra Prabu. *Indonesian Research Journal on Education*, 2(2), 537-544.
- Luxbacher, joseph A.. 2004. *sepakbola: langkah-langkah menuju sukses. Penerjemah Agusta wibawa. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada*
- Mustafa, H., & Adnan, A. (2019). Penyebab Kurangnya Akurasi Shooting Ditinjau dari Pelaksanaan Gerak. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1064-1076.
- Putra, R. E. (2019). Pengaruh Metode Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola. *Jurnal JPDO*, 2(1), 254-259.

- Rahmalia, A. (2011). *Pengaruh Metode latihan dan Intelligensi terhadap keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. Padang* (Doctoral dissertation, Tesis).
- Saputro, Y. D. (2017). Pengembangan model latihan shooting dalam permainan sepakbola di Sekolah Sepakbola Indonesia Muda (IM) Malang. *Jurnal Jendela Olahraga*, 2(1), 2017.
- Saputro, Y. D., & Lufthansa, L. (2018). Pengembangan Model Latihan Kombinasi Dribbling Dan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Di Sekolah Sepakbola (SSB) Unibraw'82 Malang. *Visipena*, 9(2), 427-434.
- Suherman, B., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda Fc. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 132-140.
- Syafruddin 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahragateori Dan Aplkasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: Unp Press.
- Undang- undang Republik Indonesia no 11 tahun 2022 Bab 1 ayat 12
- Widyanto, Y. P. (2021). Skema Latihan Mencetak Gol (Shooting) Serangan Dari Tengah Lapangan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(04).