

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Teknik dasar *shooting* Persema FC adalah berkategori baik. Teknik dasar *shooting* dalam tes sepak bola merupakan hal yang penting untuk dapat dikuasai oleh pemain agar mampu melakukan penyerangan dengan baik dan mampu mencetak gol sebanyak mungkin. Teknik dasar *shooting* yang dimiliki pemain ini tidak lepas dari kegiatan latihan yang dilakukan.
2. Kecepatan *shooting* dalam tes sepak bola Persema FC yang terbanyak adalah 3 detik.
3. Teknik dasar ketepatan *shooting* dalam tes sepak bola Persema FC adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 6 atau 27,3%.

B. Saran

1. Bagi pemain Persema FC

Upaya yang baik pemain agar hendaknya melakukan latihan secara rutin untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan dalam melakukan *shooting* bagi setiap pemain Persema FC.

2. Bagi pelatih Persema FC

Hendaknya pelatih melakukan latihan yang terprogram di setiap pertemuan untuk meningkatkan kinerja tim dan individu dalam memberikan efek dalam peningkatan kecepatan dan ketepatan dalam melakukan *shooting*

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan agar menambahkan prediktor lain sebagai variabel independen seperti kekuatan otot paha, power *shooting*, dan kelentukan tubuh, sehingga bisa diketahui pengaruhnya terhadap kecepatan dan ketepatan menembak bola.