

BAB V

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Bahwa latihan ketepatan *shooting* menggunakan alat bantu target ban dapat meningkatkan keterampilan *shooting* bola atlet sekolah sepak bola (SSB) Medan Satria U-16, hal ini dikarenakan dengan penerapan program latihan yang tepat akan memperoleh hasil maksimal. Selain itu, program latihan yang diberikan lebih berpengaruh dari program latihan sebelumnya. Hal ini dikarenakan oleh banyak atlet yang lebih senang dengan menggunakan program latihan ini karena program latihan ini tidak membuat siswa jenuh. Selain membuat siswa tidak jenuh, dalam sesi latihan ini juga dapat mengasah keterampilan teknik dasar *shooting* dan kemampuan berpikir secara cepat dalam mengambil keputusan. Latihan ketepatan *shooting* bola ini merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *shooting* terutama dalam permainan sepak bola, sehingga pemilihan program latihan yang sangat direkomendasikan, serta latihan harus disesuaikan dengan karakteristik anak pada setiap cabang olahraga.

Dari hasil Uji Normalitas terlihat bahwa data yang diperoleh memiliki nilai signifikansi 0,200 nilai tersebut $> 0,05$. Nilai ini lebih besar dari 0,05. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal itu diterima. Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

Dari hasil Uji Homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,088 lebih besar dari 0,05 ($0,088 > 0,05$). Karena signifikansi lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari 20 sampel yang homogen. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pre-test* dan *post-test* memiliki populasi yang homogen.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode latihan bermain dalam meningkatkan teknik ketepatan *shooting* SSB Medan Satria terhadap atlet usia 16 tahun. Dari hasil Uji-t Paired Samples Test SPSS 26 *output* ketepatan *shooting* dapat kita lihat bahwa sig.(2-tailed) $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dalam metode latihan menggunakan alat bantu ban dalam meningkatkan teknik ketepatan *shooting* SSB Medan Satria U-16. Dan hasil analisis statistik antara pre-test dan post-test latihan ketepatan menggunakan alat bantu target ban dalam meningkatkan keterampilan *shooting* bola siswa U-16 di SSB Medan Satria menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

