

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan latihan media target ban terhadap akurasi *shooting* pemain FC Mengkirai Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang”. Untuk menjawab beberapa rumusan masalah yang tercantum akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Kemampuan akurasi *shooting* pada 15 orang pemain mengkirai *football club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang sebelum diberikan latihan media target ban memiliki akurasi *shooting* dengan nilai rata-rata 3,93.
2. Kemampuan akurasi *shooting* pada 15 orang pemain mengkirai *football club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang setelah diberikan latihan media target ban dengan akurasi *shooting* dengan nilai rata-rata 7,20.
3. Pengaruh latihan media target ban terhadap akurasi *shooting* pemain FC Mengkirai dengan perhitungan menggunakan uji t satu sampel yaitu t hitung sebesar  $12.250 > 1.76131$  (t tabel) dengan *sig. (2-tailed)* 0,000 atau nilai probabilitas atau *sig. (2-tailed)*  $< 0,05$ . Maka hipotesis ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah menggunakan latihan media target ban terhadap akurasi *shooting* pemain FC Mengkirai.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data di atas, maka dapat direkomendasikan hal-hal sebagai berikut :

1. Agar akurasi *shooting* dapat lebih maksimal, faktor pada ketepatan dan fokus perlu mendapatkan perhatian lebih serius dalam latihan harus ditingkatkan lagi.
2. Pelatih hendaknya memberikan pemahaman kepada para pemain bahwa pentingnya fokus sebelum melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam meneliti latihan media target ban sebaiknya membuat program latihan yang lebih terperinci dan terarah lagi.