

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasar hasil penelitian didapatkan analisis data dan pengujian prasyarat, disimpulkan: Ada pengaruh signifikan latihan *ladder drill* pada tingkat keterampilan dalam *shooting* serta *power* (kekuatan), kelincahan, kecepatan lebih meningkat. Apabila diperhatikan atas rata-rata *pretest* nilai 70, rata-rata *posttest* nilai 85 menunjukkan perubahan lebih baik daripada sebelum pemberian latihan *ladder drill* dalam melakukan hasil *shooting*.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dipahaminya pengaruh signifikan latihan memanfaatkan *ladder drill* pada ketepatan *shooting* pemain SSB *Friend Soccer* Samarinda. Hasil penelitian memiliki implementasi praktis bagi berbagai pihak khususnya pelatih dan pemain. Hasil penelitian mampu menjadikan acuan dalam meningkatkan ketepatan dan keterampilan *shooting* permainan sepak bola.

#### **C. Saran-saran**

Saran yang dapat peneliti berikan yakni:

1. Bagi pelatih, meski bisa jadi fasilitator pemain hingga mampu meningkatkan kemampuan dan keterampilan dengan kompleks.

- 
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melaksanakan kontrol pada faktor dan program latihan harus tertata dengan jelas dalam melakukan penelitian.