

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai tingkat akurasi tendangan shooting atlet sepak bola usia 13–15 tahun di Club Benteng FC Kabupaten Ngawi menggunakan instrumen Tes Shooting Bobby Charlton, dapat disimpulkan bahwa kemampuan akurasi shooting atlet secara umum berada pada kategori tinggi. Hal tersebut dibuktikan dari hasil analisis data yang menunjukkan bahwa dari 30 atlet yang menjadi sampel penelitian, sebanyak 13 atlet (43%) berada pada kategori tinggi, 8 atlet (27%) berada pada kategori sedang, 5 atlet (17%) berada pada kategori rendah, dan 4 atlet (13%) berada pada kategori sangat rendah, sedangkan tidak terdapat atlet yang termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh atlet sebesar 208, dengan nilai tertinggi 240 dan nilai terendah 140. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengarahkan bola ke sasaran pada saat melakukan shooting. Meskipun demikian, masih terdapat perbedaan kemampuan di antara atlet yang ditunjukkan oleh adanya atlet yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan akurasi shooting setiap atlet belum merata.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa latihan yang selama ini diberikan di Club Benteng FC Kabupaten Ngawi telah memberikan hasil

yang cukup baik terhadap kemampuan shooting atlet. Namun demikian, kemampuan tersebut masih perlu terus ditingkatkan, terutama bagi atlet yang memperoleh kategori rendah dan sangat rendah. Peningkatan kemampuan *shooting* dapat dilakukan melalui latihan yang lebih terprogram, terarah, dan dilakukan secara berkelanjutan dengan menitikberatkan pada penguasaan teknik dasar, ketepatan arah tendangan, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta kekuatan otot tungkai.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat akurasi tendangan shooting atlet sepak bola usia 13–15 tahun di Club Benteng FC Kabupaten Ngawi termasuk dalam kategori tinggi, namun hasil tersebut belum menunjukkan pemerataan kemampuan pada seluruh atlet. Oleh karena itu, diperlukan upaya pembinaan dan latihan yang lebih optimal agar seluruh atlet mampu meningkatkan kemampuan akurasi shooting secara konsisten sehingga dapat mendukung peningkatan prestasi tim pada masa yang akan datang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih Club Benteng FC Kabupaten Ngawi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam menyusun program latihan, khususnya latihan yang bertujuan meningkatkan akurasi shooting. Pelatih disarankan memberikan latihan yang lebih terarah, bervariasi, dan dilakukan secara rutin agar kemampuan ketepatan tendangan atlet semakin meningkat.

2. Bagi atlet, diharapkan lebih giat mengikuti program latihan, meningkatkan penguasaan teknik dasar shooting, serta berlatih secara mandiri di luar jadwal latihan agar kemampuan akurasi tendangan semakin baik.
3. Bagi Club Benteng FC Kabupaten Ngawi, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi terhadap kemampuan teknik dasar atlet sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program pembinaan dan peningkatan prestasi atlet usia muda.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan klub yang berbeda, atau mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi akurasi shooting, seperti koordinasi mata-kaki, daya ledak otot tungkai, keseimbangan, maupun metode latihan tertentu sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.