

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan terhadap 20 siswa, ditemukan adanya peningkatan hasil latihan setelah perlakuan diberikan. Ini terlihat dari kenaikan nilai rata-rata dari 30,50 pada pretest menjadi 33,50 pada posttest, dengan peningkatan rata-rata sebesar 3,00 poin. Selain itu, hasil pengujian normalitas menunjukkan bahwa data pretest, posttest, dan gain memiliki distribusi normal karena nilai  $L_{hitung}$  untuk masing-masing lebih kecil dari  $L_{tabel}$  pada tingkat signifikansi 5%. Hasil uji homogenitas juga mengindikasikan bahwa data memiliki varians homogen, ditunjukkan dengan nilai  $F_{hitung}$  yang lebih kecil dibandingkan  $F_{tabel}$ .

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji  $t$  berpasangan (*paired t-test*), diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 10,01 yang lebih tinggi daripada  $t_{tabel}$  yang sebesar 4,47 pada tingkat signifikansi 5% dengan derajat kebebasan ( $dk$ ) = 19. Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diterapkan memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan hasil latihan siswa, sehingga perlakuan tersebut terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan yang menjadi fokus penelitian ini.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran yang ditujukan kepada atlet, pelatih, dan peneliti selanjutnya. Saran-saran ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam upaya meningkatkan efektivitas program latihan, mengoptimalkan kemampuan atlet, serta menjadi referensi bagi pengembangan penelitian yang berkaitan dengan latihan passing berpasangan dan akurasi passing dalam permainan sepak bola.

### **1. Bagi Atlet**

Atlet disarankan untuk mengikuti program latihan yang telah disusun oleh pelatih secara disiplin, menjaga kondisi fisik dan kesehatan melalui pola istirahat serta nutrisi yang baik, aktif berkonsultasi dengan pelatih apabila mengalami peningkatan yang rendah, dan memiliki motivasi intrinsik yang tinggi agar peningkatan performa dapat berlangsung secara optimal, berkelanjutan, dan konsisten.

### **2. Bagi Pelatih**

Pelatih disarankan untuk terus menerapkan dan mengembangkan program latihan yang terbukti efektif, melakukan evaluasi melalui pretest dan posttest secara berkala, memberikan pendampingan yang lebih intensif kepada atlet yang mengalami peningkatan rendah, serta meningkatkan kompetensi profesional melalui pelatihan, seminar, dan

kajian penelitian terbaru agar kualitas program latihan dan performa atlet dapat terus meningkat secara optimal.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat seperti quasi experiment atau true experiment, mengkaji variabel-variabel lain yang dapat memengaruhi performa atlet, serta melakukan penelitian dalam jangka waktu yang lebih panjang agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif, representatif, dan mampu menggambarkan keberlanjutan pengaruh program latihan terhadap performa maupun prestasi atlet.

Demikianlah ringkasan dan rekomendasi yang dapat disampaikan oleh peneliti. Peneliti menyadari bahwa kajian ini masih memiliki beberapa batasan, baik dalam jumlah sampel, waktu penelitian, maupun variabel yang diteliti. Oleh karena itu, peneliti berharap penelitian ini bisa menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang lebih lengkap dan mendalam untuk kemajuan dunia pelatihan dan pencapaian di bidang olahraga.