

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bermain terhadap hasil keterampilan *passing* sepakbola pada ekstrakurikuler SMK Telekomunikasi Telesandi Bekasi, yakni dengan nilai t hitung sebesar sebesar 24.11. Hal ini berarti bahwa latihan bermain dapat meningkatkan keterampilan *passing* pemain ekstrakurikuler sepakbola SMK Telekomunikasi Telesandi Bekasi, jadi jika pemain sepakbola ingin ditingkatkan keterampilan *passing*nya maka harus dirancang program latihan bermain dengan sistematis dan terencana.

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih sepakbola maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni sepakbola. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan bermain memberikan pengaruh terhadap hasil keterampilan *passing* sepakbola pada ekstrakurikuler SMK Telekomunikasi Telesandi Bekasi.

2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat dispesifikasikan pada latihan bermain dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada kondisi permainan sepakbola yang sesungguhnya.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi sepakbolanya.
4. Menciptakan prestasi olahraga yang kompetitif agar siswa terbiasa dalam mempersiapkan dirinya mengejar prestasi olahraga secara sportif dan *fair play*.