

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 :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing triangle* terhadap ketepatan *passing* pada pemain sepakbola U-12 di SSB Pemeo FC, yakni dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Hal ini berarti bahwa latihan *passing triangle* dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain sepakbola, jadi jika pemain sepakbola ingin ditingkatkan ketepatan *passingnya* maka harus dirancang program latihan *passing triangle* dengan sistematis dan terencana.
2. Kurang signifikan pengaruh dari latihan *passing diamond* terhadap ketepatan *passing* pada pemain sepakbola U-12 di SSB Pemeo FC, yakni dengan signifikansi sebesar 0.109. Hal ini berarti bahwa latihan *passing diamond* kurang dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain sepakbola.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *passing triangle* dan *passing diamond* terhadap ketepatan *passing* pada pemain sepakbola U-12 di SSB Pemeo FC, yakni dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Maka latihan *passing triangle* lebih baik dibandingkan dengan latihan *passing diamond*.

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 *passing triangle* dan *passing diamond* memberikan pengaruh terhadap ketepatan *passing* pada pemain sepakbola U-12 di SSB Pemeo FC.
2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat digabungkan dengan latihan teknik dasar lainnya dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada teknik yang dikembangkan.
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 suatu iklim olahraga yang dapat dijadikan tradisi turun temurun untuk masa kini dan yang akan datang.