

BAB V

KESIMPULAN DAN SASARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil latihan selama 16 kali pertemuan dan hasil pengolahan data/analisis data dapat ditarik kesimpulan metode latihan *passing* menggunakan target gawang memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap akurasi *Passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal SDN Jatinegara Kaum 14, dengan rata rata nilai tes awal sebesar 2,60 dan rata-rata nilai tes akhir 6,20 serta rata-rata peningkatan t tabel sebesar 7,21 sedangkan nilai t-hitung 2,26 dan signifikan mengalami peningkatan sebesar 16%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, disarankan pada peneliti mengadakan penelitian serupa dengan melibatkan beberapa variabel, misalnya:

1. Dalam meningkatkan passing untuk para peserta ekstrakurikuler dapat menambahkan metode latihan yang baru.
2. Kepada para pelatih, agar dalam memberikan program latihan yang tepat untuk para peserta sesuai kebutuhan peserta, program latihan yang lebih efektif artinya pelatih harus mengetahui program latihan yang dibutuhkan oleh peserta.
3. Khususnya pada pelatih olahraga futsal, agar dalam melatih dan membina anak asuh atau atlet khususnya melatih teknik dasar passing lebih di tingkatkan lagi dan memperhatikan faktor lainnya.