

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 kesimpulan sebagai berikut, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill* terhadap hasil kemampuan *passing* pada peserta latihan ekstrakurikuler SMP Negeri 42 Jakarta. Hal ini berarti bahwa jika pemain futsal ingin ditingkatkan kemampuannya maka harus menggunakan bentuk latihan *drill*.

B. Saran-Saran

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

1. Bentuk latihan *drill* berpengaruh terhadap kemampuan *passing* futsal, karena itu bentuk latihan *drill* dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan *passing* futsal.
2. Bagi pemain dapat menjadi media untuk mengukur kemampuan diri agar dapat mengembangkan ke arah yang lebih baik lagi
3. Bagi para pelatih yang membina tim futsal di masing-masing sekolah, harus mampu mengembangkan berbagai macam bentuk latihan *passing*.