

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Passing estafet segi empat* memberikan pengaruh signifikan terhadap akurasi *passing* atlet ssb muaragembong, dengan hasil  $T_{hitung} = 0,115 > T_{tabel} = 0,190$  pada  $\alpha = 5\%$  atau  $(a) = 0,05$ ,

### B. Saran

- a) Untuk pelatih ssb muaragembong bahwa tingkat akurasi *passing* atlet merupakan aspek penting dalam meningkatkan kemampuan atlet permainan sepakbola dalam program latihan yang telah dibuat.
- b) Para pelatih dapat menjadikan metode latihan *passing estafet segi empat* sebagai acuan atau alternatif untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam akurasi *passing* pada atlet.
- c) Kepada para peneliti lain agar dapat menambahkan sampel yang lebih banyak agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan lebih valid