

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *Passing Diamond* terhadap akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 15 Jakarta Timur, dapat disimpulkan bahwa latihan *passing diamond* ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan akurasi *passing*. Dari hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t-hitung sebesar 17,72. Dibandingkan dengan nilai kritis untuk derajat kebebasan $(dk) = (n-1) = 13$ pada tingkat signifikan $\alpha = 0,05$ yang menghasilkan t-tabel $0,05(13) = 1,761$ Peningkatan ini terlihat dari hasil tes yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan akurasi *passing* setelah menjalani program latihan selama satu bulan. Hasil analisis menunjukkan bahwa metode latihan ini efektif dalam meningkatkan kemampuan akurasi *passing* siswa.

B. SARAN

Di bawah ini adalah beberapa rekomendasi yang dapat diajukan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan:

1. Untuk Pelatih

Latihan *Passing Diamond* terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* siswa. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk memasukkan latihan ini secara rutin dalam program latihan, terutama sebelum menghadapi turnamen atau kompetisi penting. Karena *passing* merupakan salah satu teknik dasar penting dalam olahraga futsal.

2. Untuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal

Siswa ekstrakurikuler futsal MAN 15 Jakarta Timur diharapkan dapat mempraktikkan latihan *Passing Diamond* secara mandiri atau bersama tim

untuk meningkatkan kemampuan akurasi passing agar lebih sempurna lagi.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan akurasi passing melalui latihan passing Diamond. Namun, peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi pengaruh latihan ini pada aspek lain, seperti passing segitiga, passing diamond dengan dua bola, dll. Selain itu, bisa dilakukan pengujian pada kelompok usia yang berbeda.

Dengan demikian, saran ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelatihan dan kemampuan akurasi passing siswa ekstrakurikuler futsal MAN 15 Jakarta Timur serta memberikan kontribusi positif bagi pengembangan olahraga di tingkat sekolah.