

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada perumusan masalah, masalah penelitian, tujuan penelitian dan hasil pengolahan data serta analisis data bahwa Latihan *Triangle Pass* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *akurasi passing futsal*, berdasarkan rata – rata tes awal diperoleh hasil 9.20 dan tes akhir sebesar 15.27. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Triangle Pass* dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan *akurasi passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 234 Jakarta Timur berdasarkan hasil uji hipotesis dengan nilai 0.001 lebih rendah dari 0.05.

B. Saran – Saran

Dengan mengacu pada hasil kesimpulan di atas penulis memberikan saran – saran sebagai berikut :

1. Bagi pelaku olahraga futsal pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor - faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *akurasi passing futsal*.
3. Salah satu latihan yang dapat diterapkan guna meningkatkan kemampuan *akurasi passing futsal* adalah latihan *Triangle Pass*.