

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Latihan *passing* segitiga dan *passing* segi empat secara signifikan meningkatkan ketepatan *passing* pemain ekstrakurikuler futsal MAN 15 Jakarta Timur.
2. Latihan *passing* segitiga menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar **20,70%**, sedangkan latihan *passing* segi empat menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar **16,48%**.
3. Latihan *passing* segitiga lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing* dibandingkan latihan *passing* segi empat, karena melibatkan dinamika permainan dan rotasi posisi yang lebih menantang.
4. Kedua jenis latihan membantu pemain mengembangkan teknik dasar *passing* sekaligus meningkatkan pemahaman taktis dalam permainan futsal.

B. Saran

Berikut adalah saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang dilakukan:

1. Untuk Pelatih

Latihan *Passing* Segi Empat dan *Passing* Segitiga dapat dijadikan bagian integral dari program latihan reguler untuk meningkatkan ketepatan *Passing* pemain futsal. Disarankan untuk menambahkan variasi pola latihan guna menjaga motivasi dan dinamika latihan pemain.

2. Untuk Pemain

Pemain disarankan untuk melakukan latihan *Passing* Segi Empat *Passing* Segitiga secara rutin dan konsisten dengan intensitas yang sesuai, agar manfaat latihan dapat dioptimalkan. Pemain juga perlu memperhatikan pola istirahat dan pemulihan untuk menghindari risiko cedera.

3. Untuk Peneliti Lain:

Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan memperluas jumlah sampel atau mengombinasikan latihan *Passing* Segi Empat dan *Passing* Segitiga dengan metode latihan lainnya untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif. Uji variable lain, seperti daya tahan, kecepatan, atau kekuatan otot, untuk mengeksplorasi efek latihan ini secara lebih mendalam.