

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari latihan passing aktif segi empat secara signifikan meningkatkan akurasi passing pemain futsal ukm sepakbola unisma bekasi. Hal ini dibuktikan melalui kenaikan nilai rata-rata waktu tes akurasi passing dari 2,80 pada pre-test menjadi 4,33 pada post-test. Hasil uji normalitas dan homogenitas menunjukkan distribusi data penelitian normal dan homogen, sehingga valid untuk dilakukan analisis lanjutan. Selain itu, uji-t menunjukkan nilai T hitung sebesar 4,5, yang jauh melampaui nilai T tabel 1,75 pada taraf signifikansi 0,05.

Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima, yang berarti latihan passing aktif segi empat berpengaruh signifikan untuk peningkatan akurasi passing. Studi ini menemukan bahwa teori yang menyatakan bahwa latihan dengan passing aktif segi empat, dapat melatih akurasi passing, dan perubahan arah cepat.

B. Saran

Penulis menyampaikan beberapa saran yang diharapkan dapat meningkatkan prestasi futsal dan olahraga secara keseluruhan agar dapat memberikan sumbang pikiran tentang kemajuan dalam olahraga futsal di Indonesia :

1. Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini disarankan untuk memperpanjang durasi waktu latihan kepada atlet agar hasil yang didapatkan bisa lebih baik.
2. Bagi pelatih UKM Futsal Unisma Bekasi disarankan untuk memiliki program latihan yang terstruktur dan terus melanjutkan latihan yang telah diberikan agar akurasi passing pemain UKM Futsal Unisma Bekasi terus meningkat dan membaik.