

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *Dynamic Passing Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing kaki bagian dalam pada pemain sepak bola usia 9–12 tahun di SSB Gelora Muda. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata keterampilan passing dari 3,50 pada pre-test menjadi 8,33 pada post-test, serta hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Penelitian ini mengungkap bahwa latihan *Dynamic Passing Drill (triangle)* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *Passing* di Sekolah Sepak Bola (SSB) Gelora Muda Klapanunggal Kabupaten Bogor. Hasil uji hipotesis menunjukkan diperoleh $T_{hitung} = 97,379$ dengan $Sig. = 0,000$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variable hasil terhadap kelas. Nilai *Sum of square* sebesar 4,894 (*Regression*) dan 1,106 (*Residual*) terjadi peningkatan yang signifikan dalam keterampilan *Passing*.

B. Saran-Saran

Adapun beberapa saran dalam penelitian ini adalah :

- 1) Untuk penelitian disarankan untuk melakukan penelitian jangka Panjang guna mengamati perkembangan keterampilan *passing* yang lebih akurat guna mengamati perkembangan keterampilan *passing* yang lebih akurat dari latihan *Dyanmic Passing Drill* . hal ini dapat memberikan Gambaran lebih dalam tentang suatu pengaruh latihan dalam periode waktu yang berbeda.

- 2) Untuk pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) Gelora Muda Klapanunggal Kabupaten Bogor untuk menambah latihan latihan passing dan pengambilan Keputusan passing seperti latihan *Dynamic passing Drill (triangle)* sebagai bagian program latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* siswa/atlet SSB.
- 3) Untuk para siswa/atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Gelora Muda Klapanunggal Kabupaten Bogor disarankan untuk melakukan latihan *dynamic passing drill (triangle)* secara terjadwal, guna memaksimalkan perkembangan keterampilan *passing* secara bertahap. Konsisten berlatih dapat membantu mencapai manfaat optimal dalam keterampilan *passing*.