

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa metode latihan *diagonal soccer drill* dan *passing* segiempat memberikan pengaruh sebagai berikut:

1. Untuk latihan *diagonal soccer drill* Thitung 5,58 lebih besar dari Ttabel 2,09 maka dapat disimpulkan bahwa latihan *diagonal soccer drill* sangat berpengaruh signifikan terhadap para peserta Ekstrakurikuler Mts Attaqwa 11.
2. Untuk latihan *passing* segiempat memperoleh data Thitung 4,77 lebih besar dari Ttabel 2,09. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* segiempat pun sangat berpengaruh signifikan terhadap para peserta Ekstrakurikuler Mts Attaqwa 11
3. Pada hasil tes uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa latihan *diagonal soccer drill* lebih berpengaruh signifikan dibandingkan dengan latihan *passing* segiempat dengan hasil perhitungan latihan *diagonal soccer drill* memperoleh hasil  $5,58 > \text{Ttabel } 2,09$  pada  $\alpha 5\%$  atau  $(a) = 0,05$  sedangkan untuk latihan *passing* segiempat mendapatkan hasil Thitung  $4,77 > \text{Ttabel } 2,09$  pada  $\alpha 5\%$  atau  $(a) = 0,05$ . Jadi hasil dari penelitian ini latihan *diagonal soccer drill* lebih signifikan pengaruhnya di bandingkan latihan *passing* segiempat dengan hasil uji-T Hipotesis  $5,58 > 4,77$

#### B. Saran

1. Untuk membantu atlet meningkatkan ketepatan passingnya, pelatih dapat menggunakan metode latihan *passing* aktif sebagai acuan atau alternatif.

2. Bagi peneliti lain agar bisa menambah sampel lagi sehingga bisa mendapatkan hasil seakurat mungkin