

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *give and go* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing pada siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 11 Kota Bekasi. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata ketepatan passing dari hasil pretest sebesar 72,25 menjadi 82 pada hasil posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 9,75 poin. Jika dihitung secara persentase, peningkatan ketepatan passing tersebut mencapai sekitar 13,49%, yang menunjukkan bahwa penerapan metode latihan *give and go* efektif dalam meningkatkan kemampuan passing siswa. Dengan demikian, metode latihan *give and go* dapat dijadikan sebagai alternatif latihan yang tepat dan relevan untuk meningkatkan ketepatan passing dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah.

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.