

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

Variasi latihan *passing triangle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* sepak bola pada SSB Baracuda SFC Pematangsiantar U-14. Hal ini dapat di buktikan dari hasil pengolahan data dan analisi data dapat terlihat peningkatan dari rata-rata *pre-test* dan *post-tets*, yaitu 105 menjadi 145. Model latihan *passing triangle* merupakan variasi model latihan yang dapat digunakan untuk akurasi *passing*.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan pembahasan yang di uraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Pelatih dapat menggunakan model latihan *passing triangle* untuk meningkatkan akurasi *passing* karena memberikan pengaruh yang lebih baik.
2. Pelatih dapat memberikan arahan atau *coaching point* memberikan dosis latihan sesuai dengan kebutuhan tim dan target yang akan di capai.
3. Peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor dan sampel lain untuk efektifitas model latihan terhadap kemampuan akurasi *passing* sepak bola yang lebih efektif.