

BAB V.

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian dilapangan maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian latihan variasi latihan *small side games* terhadap kemampuan *passing* sepakbola pemain usia 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Agar dapat memberikan variasi latihan yang lebih merangsang respon latihan dalam hal meningkatkan performa pertandingan terkhususnya dalam hal teknik *passing* sepakbola.
2. Diharapkan kepada pelatih agar dapat memberikan program latihan yang bervariasi dan disesuaikan dengan karakter pemain dalam meningkatkan kemampuan *passing*.
3. Kepada pemain agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan yang diberikan.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan meningkatkan kemampuan *passing* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.