

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang merujuk pada rumusan masalah dan hipotesis penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing on target* dan latihan *passing diamond* terhadap hasil *passing* atlet SSB Beruang Merah Usia 14-15 Tahun.

5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *passing on target* dan *passing diamond* dapat meningkatkan hasil *passing* atlet, diharapkan kepada pelatih sepakbola khususnya agar menggunakan bentuk latihan yang bervariasi dan memiliki unsur kesenangan sehingga memotivasi atlet dalam melakukan latihan.
2. Untuk memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak – pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk lain selain latihan *passing on target* dan *passing diamond* dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.