

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bagian akhir dari skripsi ini, peneliti akan mengemukakan beberapa kesimpulan dan saran yang didasarkan pada temuan hasil penelitian dan uraian pada bab-bab sebelumnya mengenai masalah yang diteliti, yaitu Pengaruh Variasi Latihan *One Touch Passing* Terhadap Hasil *Short Passing* Pada Pemain Sepakbola SSB Tunas Muda Usia 15-16 Tahun Marelan Tahun 2022.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian di lapangan maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, agar mahasiswa dapat menambah wawasan tentang bagaimana latihan yang tepat dalam meningkatkan *passing* sepakbola.
2. Dengan memberikan *treatment* berupa variasi latihan *one touch passing* pada atlet sepakbola secara rutin dapat mempengaruhi hasil *short passing*.
3. Dengan memberikan variasi latihan secara berulang-ulang dapat meningkatkan hasil *short passing* pada pemain sepakbola.
4. Dengan memberikan variasi latihan dapat memberikan pengalaman baru serta ilmu baru bagi pemain mengenai *short passing* dan memberikan pengaruh yang bagus khususnya pada hasil *short passing* pemain serta merupakan pencegahan kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Agar dapat memberikan variasi latihan yang lebih untuk meningkatkan respon latihan dalam hal meningkatkan performa pertandingan terkhususnya dalam hal bentuk *passing*.
2. Disarankan kepada pelatih agar dapat menerapkan program latihan yang bervariasi dalam meningkatkan kemampuan *passing* atlet.
3. Kepada atlet dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan peningkatan hasil *passing* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.

