

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian dilapangan maka diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Ada pengaruh latihan passing berbasis *drill* terhadap kemampuan aerobik usia 15-16 tahun.
2. Ada pengaruh latihan passing berbasis *small sided games* terhadap kemampuan aerobik usia 15-16 tahun.
3. Ada perbedaan pengaruh latihan passing berbasis *drill* dengan latihan passing berbasis *small side games* dimana latihan passing berbasis *small side games* lebih banyak memberikan pengaruh terhadap kemampuan aerobik usia 15-16 tahun dibandingkan dengan latihan passing berbasis *drill*.

#### 5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Agar dapat memberikan latihan yang lebih merangsang respon latihan dalam hal meningkatkan kemampuan aerobik usia 15-16 tahun.

2. Diharapkan kepada pelatih agar dapat memberikan program latihan yang peneliti rancang dan disesuaikan dengan karakter pemain dalam meningkatkan kemampuan aerobik usia 15-16 tahun.
3. Kemampuan aerobik juga sangat berpengaruh terhadap performa atlet khususnya dalam permainan sepakbola.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY