

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Latihan *Triangle Pass* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan hasil passing pada atlet usia 14-15 tahun sepakbola bintang marindal tahun 2025.

5.2 Saran

Peneliti memberikan saran kepada pelatih dan atlet sesuai dengan hasil penelitian. Berikut saran dari peneliti:

1. **Untuk Pelatih:** Disarankan agar pelatih sepakbola rutin menerapkan variasi latihan seperti *triangle pass* dalam program latihan, karena metode ini terbukti efektif meningkatkan kualitas passing sekaligus membangun kerja sama tim sejak usia remaja.
2. **Untuk Atlet:** Atlet usia 14-15 tahun sebaiknya lebih disiplin dan konsisten mengikuti program latihan *triangle pass* serta berusaha memahami prinsip pergerakan tanpa bola agar keterampilan passing semakin optimal.
3. **Untuk Peneliti Selanjutnya:** Disarankan untuk meneliti pengaruh *triangle pass* pada aspek lain, seperti koordinasi tim atau penguasaan bola, serta melibatkan sampel yang lebih luas agar hasil penelitian lebih komprehensif.