

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Short Passes With Groups* terhadap hasil *Passing* pada Atlet SepakBola Usia 15-16 Tahun SSB Buana Putra Kecamatan Air Putih Kabupaten Batu Bara.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Long Passes With Groups* terhadap hasil *Passing* pada Atlet SepakBola Usia 15-16 Tahun SSB Buana Putra Kecamatan Air Putih Kabupaten Batu Bara.
3. Kedua bentuk latihan secara bersamaan memberikan pengaruh tetapi tidak terdapat pengaruh yang lebih besar antara latihan *Short passes with groups* dan latihan *long passes with groups* terhadap Hasil *passing* pada Atlet Sepakbola Usia 15-16 Tahun SSB Buana Putra Kecamatan Air Putih Kabupaten Batu Bara Tahun 2014/2015.

## B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Kepada Guru Olahraga Sekolah-sekolah agar memberikan latihan Teknik untuk meningkatkan prestasi Sepakbola.
2. Bagi para atlet SSB Buana Putra khusus untuk usia 15-16 tahun, bahwa hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai evaluasi hasil *passing* sepakbola.
3. Bagi peneliti lainnya, bahwa hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan atau tambahan referensi dalam melakukan penelitian tentang sepak bola.
4. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik.