

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *passimaniacs* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* pada atlet sepak bola usia 15-16 tahun SSB Jaharun B Muda Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang 2016.
2. Latihan *pass to the end zone* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* pada atlet sepak bola usia 15-16 tahun SSB Jaharun B Muda Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang 2016.
3. Latihan *passimaniacs* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *pass to the end zone* terhadap hasil *passing* pada atlet sepak bola usia 15-16 tahun SSB Jaharun B Muda Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang 2016

#### B. Saran – saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberikan latihan *passimaniacs* dan latihan *pass to the end zone* karena sama-sama berpengaruh terhadap hasil *passing* agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.

2. Agar pelatih memberikan latihan pass to the end zone karena lebih berpengaruh terhadap hasil passing.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.