BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Darihasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Short passes exercisses with various groups* dan *Passimaniacs* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil passing pada pemain sekolah sepak bola (SSB) Patriot Medan Tahun 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang menggunakan dua bentukl atihan yang berbeda dalam meningkatkan ketepatan mengoper bola, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan ketepatan mengoper bola, antara lain :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Short passes exercisses with various groups* dan *Pssimaniacs* dapat meningkatkan ketepatan mengoper bola, diharapkan kepada pelatih sepakbola khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan pemainnya.
2. Kepada guru olahraga, pelatih dan pembina olahraga yang ingin meningkatkan ketepatan dalam mengoper bola agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai. Seperti hal latihan *Short passes exercisses with various groups* dan *Passimaniacs*.

3. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan mengadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini. Dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu latihan yang lebih lama, sehingga hasil penelitian lebih baik dan bermanfaat bagi kita semua.
4. Khususnya kepada pelatih agar lebih memperhatikan kemampuan pemainnya dalam melakukan gerakan-gerakan latihan yang diberikan. Seperti dalam mengoper bola, agar atlet diajarkan mengoper bola dengan kaki kiri dan kanan. Tujuannya supaya siswa memiliki kemampuan kaki yang seimbang dalam mengoper bola.
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY