

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Short Passes* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Hasil *Passing* bola pada pemain Sekolah Sepakbola Sinar Pagi Usia 13-15 Tahun Bandar Setia Deli Serdang 2016.
2. Latihan *Give And Go* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Hasil *Passing* bola pada pemain Sekolah Sepakbola Sinar Pagi Usia 13-15 Tahun Bandar Setia Deli Serdang 2016.
3. Latihan *Short Passes* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Give And Go* terhadap hasil *Passing* bola pada pemain Sekolah Sepakbola Sinar Pagi Usia 13-15 Tahun Bandar Setia Deli Serdang 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan hasil *Passing* maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil *Passing* yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Short Passes* dan latihan *Give And Go* dapat meningkatkan hasil *passing* bola, diharapkan kepada

pelatih sepakbola khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak -pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru penjas di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (1998). **Prosedur Penelitian**. Jakarta, Rineka Cipta
- Bompa T. (1994). **Power Training for Sport**. Canada, York University Toronto Ontario, Secon Printing.
- Cook, Malcolm. (2013). **101 Drils Sepak Bola**. Edisi Ketiga. Jakarta, PT. Indeks.
- Harsono. (1988). **Coaching dan aspek-aspek Psikologi dalam Coaching**. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Imran Akhmad, (2013). **Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan**. Unimed Press.
- Jose Segura Ruis (2005) *Teaching the skill soccer*
- Mielke Danny (2007). **Dasar-Dasar Sepakbola**. Jakarta, Pakar Raya.
- Muchtar, Remy. (1989). **Sepakbola Pembinaan Pemain**. IKIP Negeri Medan.
- Nossek, Yosef. (1982). **Teori Umum Latihan**. Institut Nasional Olahraga Lagos.
- Nurhasan (1986). **Tes dan Pengukuran**. Universitas Terbuka, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto. (1988). **Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga**. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto. (2000). **Sepakbola**. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. (1989). **Statistik**, Bandung, Tarsito