

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Wall Passes* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *Passing* bola pada Atlet Sepakbola Usia 14-15 Tahun SSB Jaharun B Muda Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang Tahun 2015.
2. Latihan *Passimaniacs* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *Passing* bola pada Atlet Sepakbola Usia 14-15 Tahun SSB Jaharun B Muda Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang Tahun 2015.
3. Latihan *Wall Passes* tidak lebih besar pengaruhnya daripada Latihan *Passimaniacs* terhadap hasil *Passing* pada Atlet Sepakbola Usia 14-15 Tahun SSB Jaharun B Muda Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang Tahun 2015.

#### 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 Kemampuan *Passing* yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Wall Passes* dan latihan *Passimaniacs* dapat meningkatkan hasil *passing* bola, diharapkan kepada

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

2. Untuk lebih memantapkan penelitian hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin 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.