

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. 98% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 1 (*right pick up pass*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
2. 97% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 2 (*pass L*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
3. 92% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 3 (*pass S*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
4. 89% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 4 (*left training center pass*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
5. 90% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 5 (*pass attack*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.

6. 86% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 6 (*right training one two pass*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
7. 87% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 7 (*right training center pass*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
8. 87% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 8 (*left pick up pass*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
9. 87% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 9 (*left training one two pass*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
10. 91% pemain pada uji kelompok besar mengatakan bahwa Variasi latihan 10 (*triangel pass*) menyenangkan dilakukan dan dilaksanakan dimana variasi tersebut juga menarik dan tidak membosankan.
11. Dalam melakukan latihan *passing* dengan simulasi *game* lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan sepak bola khususnya *passing*, baik bagi pemain maupun yang lanjutan.
12. Latihan *passing* dengan simulasi *game* lebih menarik atau tidak membosankan untuk dilakukan, sehingga dapat membuat pemain akan bersungguh-sungguh dan termotivasi untuk melakukan latihan serta mencapai tujuan latihan itu sendiri.

13. Dengan pengembangan variasi latihan *passing* dengan simulasi *game* dalam permainan sepak bola dapat bermanfaat untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan dasar sepak bola khususnya *passing* di berbagai sekolah sepak bola yang ada di Indonesia, khususnya Sumatera Utara.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa :

- a. Agar produk variasi latihan *passing* dengan simulasi *game* dalam permainan sepak bola ini dapat digunakan oleh para pemain, serta seluruh masyarakat sepak bola, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.
- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan *passing* dengan simulasi *game* dalam permainan sepak bola ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dan materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah sekolah sepak bola yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- d. Hasil pengembangan variasi latihan *passing* dengan simulasi *game* dalam permainan sepak bola ini dapat disebarluaskan pada berbagai sekolah sepak bola yang ada di Indonesia.